ज्ञानामृत

मासिक

वर्ष 41, अंक 06, दिसम्बर 2005, मूल्य 05.50

1. कटक- ईश्वरीय वरदान प्राप्ति की स्वर्णिम संध्या कार्यक्रम में मंच पर ईश्वरीय स्मृति में खड़े हैं उड़ीसा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश भ्राता आई.एम.कुद्दुसी, सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश भ्राता आर.एन. मिश्रा, ब्र.कु. मोहिनी बहन, राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी, उड़ीसा के महामहिम राज्यपाल भ्राता रामेश्वर ठाकुर जी, बहन ठाकुर जी, ब्र.कु. कमलेश बहन, ब्र.कु. निर्मलपुष्पा दादी जी, ब्र.कु. करुणा भाई, मेयर बहन निवेदिता प्रधान तथा ब्र.कु. कानन बहन । **2. रायपुर-** अखिल भारतीय चिकित्सक सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए महामहिम राज्यपाल भ्राता कृष्ण मोहन सेठ, मुख्यमंत्री डॉ. भ्राता रमन सिंह, स्वास्थ्य मंत्री डॉ. भ्राता कृष्णमूर्ति बाँधी, डॉ. भ्राता अशोक मेहता, ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई, डॉ. प्रताप मिड्ढा तथा डॉ. भ्राता गिरीश पटेल । इस सम्मेलन में 2000 से अधिक चिकित्सकों ने भाग लिया।

1. भरतपुर- श्री काशी सुमेरुपीठाधीश्वर जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी नरेन्द्रानन्द सरस्वती जी ज्ञान-चर्चा के बाद ब्र.कु. भाई-बहनों के साथ । **2. शिमोगा-** मूल्याधारित समाज निर्माण के लिए आत्म-दर्शन कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जगद्गुरु मल्लिकार्जुन स्वामी जी, ब्र.कु. प्रेम भाई, डॉ. भ्राता संतोष कुमार सेट्टी, ब्र.कु. लीला बहन तथा ब्र.कु. अनुसूय्या बहन । **3. बागलुंग-** *नेपाल नरेश श्री5 ज्ञानेन्द्र, श्री5 बड़ी महारानी कोमल राज्यलक्ष्मी का स्वागत करती हुई ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. राधिका बहन, ब्र.कु. सुधा बहन तथा ब्र.कु. इन्दिरा बहन ।* **4. पटना-** आध्यात्मिक जीवन द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. दादी निर्मल पुष्पा जी, पटना उच्च न्यायालय की न्यायमूर्ति बहन मृदुला मिश्रा, पटना विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति डॉ. भ्राता एस.एन.पी.सिन्हा, पूर्व सचिव भ्राता के.ए.एच.सुब्रह्मण्यिम तथा अन्य । **5. नई देहली (हरिनगर)-** आध्यात्मिक जादू कार्यक्रम का तिहाड़ जेल नं. 2 में उद्घाटन करते हुए कारागार महानिदेशक भ्राता आर.पी.सिंह, प्रो. शंकर, ब्र.कु. शुक्ला बहन, तिहाड़ जेल के पी.आर.ओ.भ्राता सुनील गुप्ता तथा ब्र.कु. सुन्दरलाल भाई । **6. करनाल (संतनगर)-** आध्यात्मिक जीवन द्वारा श्रेष्ठ समाज का पुनर्निर्माण कार्यक्रम में मंच पर विराजमान हैं राजयोगिनी मनोहर इन्द्रा दादी जी, सासद भ्राता अरविन्द शर्मा तथा ब्र.कु. भारतभूषण भाई। 7. **कुरुक्षेत्र-** सूर्य ग्रहण के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक चित्र-प्रदर्शनी द्वारा ईश्वरीय संदेश देती हुई ब्र.कु. सरोज बहन । ध्यानपूर्वक सुनते हुए उपायुक्त भ्राता के.के. गुप्ता, एस.डी.एम. भ्राता सत्यभूषण लौहिया, डी.डी.पी.ओ.भ्राता अमृतलाल बठला तथा अन्य । **8. सोजत सिटी-** आध्यात्मिक सम्मेलन मे मंच पर विराजमान हैं राजस्थान के वन-पर्यावरण एवं खनिज मंत्री भ्राता लक्ष्मीनारायण दवे, ब्र.कु. उर्मिला बहन, उपखण्ड अधिकारी बहन सुनीता डागा तथा ब्र.कु. अरुणा बहन ।

– संजय की कलम से

योग एक अमर परमात्मा से

प्रकृति के बने हुए सभी पदार्थ परमाणुओं के संघट (समूह) हैं। यद्यपि हमें इन चक्षुओं से ऐसा प्रतीत नहीं होता, वैज्ञानिक बताते हैं कि ये परमाणु गतिमान हैं; स्थिर नहीं हैं। इस दृष्टिकोण से हरेक मानव देह भी असंख्य परमाणुओं से बनी है और वे परमाणु एक तीव्र गति से प्रकंपित हो रहे हैं। यों परमाणु स्वयं भी अपने से सूक्ष्म एलेक्ट्रोन, प्रोटोन, न्यूट्रोन आदि अंशों से बने हैं परन्तु हम मोटे तौर पर यही मान लेते हैं कि जितने भी शरीर हैं वे अगणित परमाणुओं ही के बने हुए हैं। श्री कृष्ण, बुद्ध, ईसा आदि जितने भी महान् व्यक्ति हुए हैं, वे भी इस नियम का अपवाद नहीं हैं। उनके शरीर भी हमारी देह ही की भाँति परमाणुओं के संघट थे। देखने को तो शरीर की एक ही अविच्छिन्न सत्ता दिखाई देती है परन्तु वास्तव में यह छिछला-सा है और परमाणुओं के बीच असंख्य, अत्यन्त न्यून रिक्त स्थान हैं तथा ये परमाणु गतिमान् हैं।

अत: किसी भी दैहिक आकृति पर, चाहे वह किसी देवता की आकृति हो या किसी महान् पुरुष की, एकाग्र करना निरर्थक है क्योंकि उनका शरीर 'एक' है ही नहीं; वह तो असंख्य परमाणुओं का बना हुआ है। पुनश्च, वे परमाणु तो स्वयं भी अस्थिर हैं, चंचल हैं, गतिमान हैं; अत: जो चंचल हैं उन अनेक पर मन की एकाग्रता कैसी ?

इसके अतिरिक्त हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रकृति के बनाए गये सभी पदार्थ परिवर्तनशील हैं ? वे क्षण-क्षण, पल-पल घटते-बढ़ते या बदलते-टूटते रहते हैं। वे सभी नश्वर हैं। अन्त में वे इस रूप में न रहकर नष्ट हो जाते हैं और उनके तत्व अपने मूल तत्वों में मिल जाते हैं। आज किसी शिशु का शरीर छोटा है तो एक वर्ष बाद वह बड़ा हो जाएगा। आज यदि कोई देह पतली है तो दो वर्ष में मोटी भी हो सकती है। इस प्रकार जो सदा परिवर्तनशील है और आखिर नश्वर भी है, उसे आधार बनाकर योग साधने का क्या अर्थ ? योग तो मन के स्थैर्य का अथवा बुद्धि का अपने लक्ष्य में स्थिरता का नाम है। अत: योग तो उससे लगाना चाहिए जो स्वयं स्थिर हो वरना

शेष पृष्ठ 24 पर

अमृत-सूची

सदस्यता शुल्क

भारत	वार्षिक	आजीवन
ज्ञानामृत	65/-	1,000-
वर्ल्ड रिन्युअल	65/-	1,000/-
विदेश		
ज्ञानामृत	600/-	6,000-
वर्ल्ड रिन्युअल	600/-	6,000/-

शुल्क केवल 'ज्ञानामृत' अथवा 'द वर्ल्ड रिन्युअल' के नाम से ड्राफ्ट या मनीआर्डर द्वारा भेजने हेतु पता है–सम्पादक, ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, ज्ञानामृत भवन, **शान्तिवन – 307510 (आबू रोड) राजस्थान।**

– शुल्क के लिए सम्पर्क करें –

09414423949, 09414154383

मूल्य - प्रवचन या आचरण

सम्पादकीय ....

संसार में समय-समय पर इस बात को लेकर प्रबुद्ध जनों की चर्चा, वार्ता होती रहती है कि निर्मित कानूनों को, शाश्वत मूल्यों को, सामाजिक मर्यादाओं को किस प्रकार लागू किया जाए। लोग उन पर चलें, इसके लिए क्या प्रभावी कदम उठाये जाएँ। विभिन्न कालों में, कानूनों के पालन के लिए विभिन्न तरीके अपनाए जाते रहे हैं। पुराने समय में मूल्यों और मर्यादाओं का उल्लंघन करने वालों को शारीरिक दण्ड, मृत्युदण्ड, अंग-भंग, देश निकाला, जाति बाहिष्कार आदि बातों का सामना करना पड़ता था। आधुनिक समय में उम्रकैद, आर्थिक दण्ड, सामाजिक भर्त्सना जैसे तरीकों से किसी को सुधारने का प्रयास किया जाता है। परन्तु हम देख रहे हैं कि प्राचीन काल से अर्वाचीन तक के सफर में, मूल्यों के उल्लंघन में कोई कमी नहीं आई है। और ही स्थिति इतनी नाजुक हो गई है कि मूल्यों और मर्यादाओं की पुनर्स्थापना को लोग सन्देह की दृष्टि से देखने लगे हैं। एक मूल्य आधारित समाज, कल्पना की चीज और पहुँच से बाहर की बात लगने लगी है।

अनुभव कहता है कि मूल्यों को जीवन में लागू करने का सबसे प्रभावी तरीका है निमित्त व्यक्तियों द्वारा उनको आचरण में लाना। आचरण से बढ़कर न कोई प्रवचन है, न कानून है, न कोई दण्ड है और न ही कोई जुर्माना है। आचरण शब्द का बहुत गहरा अर्थ है। जिस प्रकार आजीवन शब्द का अर्थ है जन्म से मृत्यु तक उसी प्रकार आचरण शब्द का अर्थ है सिर से लेकर चरणों तक अर्थात् शरीर का अंग-अंग उस स्थापित मूल्य की मर्यादा में बंधा हो। उस मूल्य की सीमा रेखा से बाहर निकलकर एक भी अंग उच्छृंखलता न करे। प्रवचन शब्द का अर्थ है– प्र + वचन (पर + वचन) अर्थात् दूसरों के प्रति बोले गए वचन। इसलिए कहा जाता है आचरण का एक तिनका भी प्रवचन के पहाड़ से भारी होता है। (Example is better then preccpt)। इस सम्बन्ध में एक शिक्षाप्रद कहानी इस प्रकार है–

एक पेड़ पर चातक पिता और पुत्र रहते थे। एक दिन चातक पुत्र को प्यास लगी, उसने पिता के सामने कहीं से भी पानी पी लेने की जिद्द की। पिता ने उसे बहुत समझाया परन्तु पुत्र जिद्द पर अड़ा रहा। आखिरकार पिता ने उसे सागर का जल पी लेने की छुट्टी दे दी। चातक ने हिन्द महासागर की ओर उड़ान भरी। रात्रि हुई तो रास्ते में एक घर के आंगन में नीम के पेड़ पर विश्राम करने लगा। एक नौजवान ने लगभग 11.30 बजे उस घर में प्रवेश किया। पेड़ के नीचे लेटे वृद्ध पिता को देरी से आने का कारण बताते हुए उसने कहा कि रास्ते में पैसों से भरा बटुआ मुझे मिला जिसे बैलगाड़ी में बैठे एक सज्जन तक पहुँचाने में चार घण्टे दौड़ना पड़ा। घटना सुनकर वृद्ध की आँखों से आँसू बहने लगे, उसने पुत्र की पीठ थपथपाते हुए रुँधे गले से कहा– शाबास बेटा, आज तूने मेरा सिर ऊँचा कर दिया, चाहे जान चली जाए पर तुम अपनी ईमानदारी कभी भी मत छोड़ना, जैसे कि चातक पक्षी मेघ के जल के अलावा कोई बूँद गले में नहीं उतारता। इसके बाद दोनों ने प्यार से भोजन किया और आंगन में ही सो गए।सारी घटना को साक्षी हो देखने वाले चातक-पुत्र की आँखों की नींद उड़ गई। उसके कानों में बार-बार वृद्ध के शब्द गूँज रहे थे– "जैसे कि चातक पक्षी मेघ के जल के........।" सुबह हुई और चातक-पुत्र उड़ चला, समुद्र की ओर नहीं वरन् अपने पिता के कोटर की ओर।

चातक-पुत्र का संकल्प बदल गया। पर कैसे बदला ? क्या डर से, क्या प्रलोभन से, क्या सजा से ? नहीं। उसका संकल्प बदला आचरण का साक्षात्कार करने से। उसने देखा कि गरीबी और भूखमरी से ग्रस्त वृद्ध को जीवन की या धन की परवाह नहीं है, परवाह है पुत्र के बेदाग चरित्र की। परवाह है ईमानदारी जैसे महान मूल्य की स्थापना की। ईमानदारी को दिल में धारण किए वह नौजवान कई किलोमीटर दौड़ा, उसने एक धनाढ्य पर परोपकार किया और प्रत्युपकार के रूप में कुछ भी नहीं लिया। वह चरित्र की पालना और रक्षा के लिए प्राणों पर खेल सकता है। वृद्ध को भी भूख, नींद तथा इन्तजार की घड़ियों को सहन करने का कोई गम नहीं है। उसके गम तो पुत्र की ईमानदारी, सत्यता और परोपकार की भावना की निर्मल धारा में बह चुके हैं। चातक-पुत्र को महसूस हुआ कि उसका गला भी मूल्यप्रधान आचरण के इस निर्मल निर्झर से गीला हो गया है। अब वह प्यास से बेहाल नहीं है। उसका हृदय तृप्त है। उसका स्वमान जाग गया है। उसे लगा कि कुल की जिस आन से शिक्षा लेकर वृद्ध अपने पुत्र को मूल्य सिखा रहा है, उस आन को तोड़ने का जघन्य, अक्षम्य अपराध मैं कैसे कर सकता हूँ। वह कृतज्ञ हुआ कि मर्यादा के महल की जिस ईंट को निकालने का मैं जो पाप करने जा रहा था, उससे मुझे पिता-पुत्र ने बचा लिया है। उसका हृदय बदल गया। अब उसके लिए स्थूल पानी के बजाए कुल के पानी(इज्जत) का महत्त्व ज्यादा हो गया।

आज समाज में पेट के नाम पर क्रूरता और हिंसा का नंगा नाच देखने को मिलता है। आदमी दो रोटी और दो धोती से पूर्ण होने वाली जीवन की मूल आवश्यकताओं की तृप्ति की आड़ लेकर पेटियाँ भरने में लगा है और इस प्रयास में आध्यात्मिक, सामाजिक, नैतिक, मानवीय मूल्यों की धज्जियाँ उड़ा रहा है। जब उसे समझाया जाता है तो निराशा से भरा यही उत्तर देता है कि किसने मूल्यों को धारण किया, कौन इन बातों को सुनता है।

लेकिन अपनी निराशा के कोहरे से थोड़ा बाहर झांक कर तो देखिए, अभी भी अवगुणों के रेगिस्तान में सद्गुणों के मरुद्यान (Oasis) मिल जाएंगे। कांटों के बीच गुलाब और कीचड़ में कमल मिल जाएंगे। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय से जुड़े कई लाख युवा बहनों और भाइयों ने अपने जीवन से यदि व्यसनों, विकारों, क्रोध, लोभ, मोह को दूर रखा है तो यह सम्भव हुआ है उन रोल मॉडल्स को देखकर जिन्होंने राजयोग रूपी तपस्या के बल से झूठ, चोरी, ठगी, निन्दा को जीतकर जीवन को निर्विकार बनाया है। ईश्वरीय विश्व विद्यालय की वारिष्ठ दादियों तथा संस्थापक पिताश्री प्रजापिता ब्रह्मा की करनी कथनी की एकता, सादगी, त्याग, क्षमाशीलता, दया, सहयोग, अपनापन, सहानुभूति, सरलता, सच्चाई तथा अंग-अंग से प्रवाहित होती कल्याणधारा को अनुभव करके ही ये भाई- बहनें मूल्यनिष्ठ जीवन के मार्ग पर अग्रसर हुए हैं यदि सरकार, विभिन्न क्षेत्रों पर खर्च होने वाले धन, समय और शक्ति का एक प्रतिशत भाग भी अपने अधिकारियों और कर्मचारियों का जीवन मूल्यनिष्ठ बनाने में लगाए तो देश की सारी समस्याएं हल हो सकती हैं। यदि सरकार मूल्यनिष्ठ व्यक्ति-निर्माण के क्षेत्र में किसी भी प्रकार का सहयोग चाहती है तो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय अपना योगदान देने को सहर्ष तैयार है। समाज के हर क्षेत्र में मूल्यों की पुनर्स्थापना हेतु ही इस संस्था ने इस वर्ष का मुख्य विषय रखा है "आध्यात्मिक जीवन द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना।" इसकी सफलता हेतु हर वर्ग, जाति, कुल, ग्राम, देश का व्यक्ति अधिक नहीं तो कम से कम एक सकारात्मक गुण को जीवन में धारण करने का दृढ़ संकल्प अवश्य ले। उसका ऐसा करना सम्पूर्ण मानवता तथा ईश्वरीय कार्य के प्रति एक बड़ा योगदान होगा।

❑ **ब्रह्माकुमार आत्म प्रकाश**

पुरुषोत्तम संगमयुग और पुरुषार्थ में चुस्ती

–ब्रह्माकुमार रमेश शाह, गामदेवी (मुम्बई)

संगमयुग अर्थात् वह महानतम् समय जबकि पुरानी सृष्टि का परिवर्तन होकर नए युग का सूत्रपात होता है। नवनिर्माण का कार्य तो परमप्रिय शिव बाबा ही करते हैं परन्तु हमारा भविष्य क्या होगा, कहाँ जन्म होगा, किस प्रकार की प्रालब्ध होगी, वह सब हमारे हाथों में है। जब हम राजयोग की प्रदर्शनी बना रहे थे तो अन्तिम चित्र में 'आगे क्या करना है', इस बात का स्पष्टीकरण देने के लिए प्यारे बाबा को निवेदन किया था। तब प्यारे बाबा ने 'सृष्टि अन्तिम श्वास पर'(कुम्भकर्ण वाला चित्र) चित्र के नीचे सनातन सत्य के रूप में यह संदेश लिखवाया था कि आपका भविष्य आपके हाथों में है, इसे और कोई नहीं बनाएगा।

अत: हम समय के मालिक हैं, समय हमारा नहीं। परन्तु कई बार ऐसा होता है कि हम समय के गुलाम बन जाते हैं और समय हमारा मालिक। हमारे पुरुषार्थ में चुस्ती के बजाए सुस्ती आ जाती है। चुस्ती और सुस्ती का राज़ भी प्यारे बाबा ने ही मुझे समझाया था। एक बार मैं मधुबन में था और देहली से आदरणीय जगदीश भाई जी ने कोई विषय लिखकर भेजा था। रात्रि क्लास के बाद प्यारे बाबा ने वह विषय मुझे पढ़ने को दिया और कहा कि कुछ परिवर्तन करना हो तो अपने विचार बता सकते हो। रात्रि का भोजन करके हम तो विश्राम करने चले गए पर सुबह की क्लास के बाद प्यारे बाबा ने मुझसे पूछा – बच्चे, उस विषय का क्या किया? तब मैंने कहा कि रात को भोजन करके सो गया था, सुबह-सुबह क्लास में आ गया था इसलिए अब पढ़ूँगा और आपको दूँगा।

तब प्यारे बाबा ने कहा – बच्चे, सारी रात बीच में थी, थोड़ा जाग करके तीव्र पुरुषार्थ कर सकते थे। बाबा के कार्य में सुस्ती नहीं चुस्ती होनी चाहिए। तब मैंने कहा – बाबा, विषय पढ़कर आधे घण्टे में दे देता हूँ। बाबा ने कहा – बच्चे, वह समय गया, अब बाबा को दे दो, बाबा स्वयं निर्णय ले लेगा। बाबा सबको आगे बढ़ाने के अवसर प्रदान करते हैं पर बच्चे, कई बार, सुस्ती के कारण उन अवसरों को खो देते हैं और फिर कई प्रकार के बहाने बनाते हैं। प्यारे बाबा की इस सावधानी से हमने संगमयुग के एक-एक पल के महत्त्व को समझते हुए यह निश्चय किया कि अभी का कार्य अभी ही करना चाहिए, उसे स्थगित नहीं करना चहिए।

सुस्ती और चुस्ती के बारे में शास्त्रों में भी एक बात आती है – एक बार युधिष्ठिर का राजदरबार समाप्त हो जाने के बाद एक फरियादी आया और कुछ फरियाद करने लगा। युधिष्ठिर ने कहा – आज समय नहीं रहा, कल आना, फिर विचार करेंगे। यह बात जब भीम ने सुनी तो एक नौकर को, महल में रखा हुआ, वह नगाड़ा बजाने का आदेश दे दिया जो कि विशेष उपलब्धि होने पर ही बजाया जाता था। युधिष्ठिर नगाड़े की आवाज़ से अचम्भित हो गए और भीम से उसका कारण पूछने लगे। भीम ने कहा – हमारे महाराज युधिष्ठिर ने काल को जीत लिया है। युधिष्ठिर ने पूछा – कैसे? भीम ने कहा – आपने फरियादी को कल आने को कहा, इसका तात्पर्य है कि आप कल तो अवश्य रहेंगे, इसका विश्वास आपको है और इस प्रकार आप कालजयी हुए, इस उपलब्धि पर नगाड़ा बजाया गया है। भीम की इस युक्ति पर युधिष्ठिर मुस्करा उठे और उन्होंने फरियादी को बुलाकर तुरन्त निवारण प्रदान किया।

प्यारे बाबा ने भी एक बार बच्चों की परीक्षा ली थी। बाबा ने रात्रि क्लास

में बच्चों को भारत के राष्ट्रपति के नाम एक पत्र लिखने को कहा। कइयों ने हाथ खड़ा किया, जगदीश भाई जी ने भी हाथ खड़ा किया कि मैं भी लिखूँगा। सुबह क्लास के बाद जब बच्चों को पहाड़ी पर घुमाने ले गए तो वहाँ बाबा ने पूछा – किस-किस ने लिखा। केवल आदरणीय जगदीश भाई जी ने ही लिखा था, हाथ खड़ा करने वाले अन्य भाइयों ने तो कहा – रात को बिजली नहीं थी इसलिए लिख नहीं पाए। तब प्यारे बाबा ने जगदीश भाई जी को ईश्वरीय विश्व विद्यालय का सम्पूर्ण साहित्य लिखने और मुख्य प्रवक्ता होने का अविनाशी वरदान दिया। इस प्रकार, अपनी चुस्ती से भ्राता जगदीश जी ने प्यारे बापदादा का दिल जीत लिया।

करनकरावनहार प्यारा बाबा हमें निमित्त बना कर कई कार्य करवाता है। उन कार्यों को समय की सीमा के अन्दर पूरा करें तो हमारा भाग्य बन जाता है और सुस्ती करें तो अपने ही भाग्य को हम गवाँ भी देते हैं। मैं व्यवहारिक कार्य में महसूस करता हूँ कि आज का काम कल पर छोड़ने से कल वह दोगुना हो जाता है और कल भी न करूँ तो अगले दिन तीन गुना हो जाता है। फिर मन सोचता है कि इतना कार्य कैसे होगा? इस प्रकार दिलशिकस्त होने की संभावना बन जाती है। आज के ज़माने में तो कारोबार को चुस्त बनाने के बहुत साधन हैं जैसे कि टेलीफोन, ई-मेल, फैक्स आदि। इन सबका समयानुसार चुस्ती से प्रयोग करके हम स्व-उन्नति के लिए समय बचा सकते हैं।

एक बार एक पार्टी से मिलते हुए प्यारे बापदादा ने कहा – संगमयुग का एक पल भी बर्बाद करते हो तो भारी नुकसान स्वयं का करते हो। तब मेरे मन में संकल्प चला कि एक पल की सुस्ती से भारी नुकसान कैसे? मेरा संकल्प बापदादा को पहुँच गया और पुरुषार्थ का गणित सिखाते हुए प्यारे बापदादा ने कहा – **संगमयुग में कितना समय पुरुषार्थ करते हो और कमाई कितनी जमा होती है, गिनती करो। केवल 21 जन्मों का नहीं वरन् पूरे 84 जन्मों का भाग्य अभी की कमाई से बन रहा है। इस भाग्य को धन के रूप में गिनती करना चाहें तो अनगिनत है। तब सोचो, एक क्षण का मूल्य कितना है। बच्चों के 10 रुपये भी गुम हो जाएँ तो बच्चे चिन्तन करते हैं परन्तु इतने बड़े भाग्य पर लकीर लगा लेते हैं, असावधानी के कारण।** हम यह भी जानते हैं कि ड्रामा की हूबहू पुनरावृत्ति होती है। अत: एक बार सुस्ती की तो हर कल्प के लिए वह सुस्ती निश्चित हो गई और उससे होने वाला नुकसान भी।

खलिल जिब्रान की एक कहानी है – एक सुबह एक लोमड़ी शिकार करने निकली और अपनी लम्बी परछाई को देखकर उसे लगा कि उसकी भूख शान्त करने के लिए कम-से-कम एक ऊँट अवश्य चाहिए। ऊँट की खोज में भटकते-भटकते दोपहर हो गई, सूर्य सिर के ऊपर आ गया था, अब परछाई उसके पाँवों में सिमट चुकी थी। उसे देखकर उसे लगा कि उसके लिए एक चूहा ही काफी है। इसी प्रकार ईश्वरीय ज्ञान का हर विद्यार्थी नारी से श्री लक्ष्मी और नर से श्री नारायण पद पाने का लक्ष्य लेकर चलता है परन्तु उस अनुसार पुरुषार्थ नहीं किया और इसी बीच विनाश रूपी सूर्य सिर के ऊपर आ गया तो फिर छोटे पद से ही संतुष्ट होना पड़ेगा। हमारे साथ ऐसा न हो इसके लिए हमें चुस्त बनना पड़ेगा। सुस्ती और सृष्टि – ये दोनों शब्द मिलते-जुलते हैं। अत: सृष्टि-मंच पर अन्तिम परिणाम के समय पद कम न हो जाए इसके लिए प्यारे बापदादा के शब्द पुन: याद कर लें – **''आपका भविष्य आपके हाथों में है, आपका भविष्य दूसरा कोई नहीं बना सकता।''**

❑❑

मृत्यु से मित्रता

–ब्रह्माकुमारी विजय बहन, बीकानेर

सहजो भज हरि नाम को,
छोड़ जगत से नेह,
अपना तो कोई है नहीं,
अपनी सगी न देह।

उपरोक्त दोहे का बहुत सुन्दर अर्थ है कि देह भी अपनी सगी नहीं है तो संसार से मोह तोड़ कर हरि को क्यों न भजा जाए। लेकिन कई मनुष्य, कर्म-क्षेत्र पर कर्म करते हुए, सम्बन्धों से, स्थान से, वस्तुओं से मोहग्रस्त हो जाते हैं। वे ईश्वर के घर लौटना भूल जाते हैं। इस एक भूल के कारण भूलों पर भूलें करते जाते हैं। भूलों के साथ-साथ चतुराई के सागर भी बन जाते हैं। इसी संदर्भ में एक कहानी है –

एक चतुर व्यक्ति को काल (मृत्यु) से बहुत डर लगता था। एक दिन उसे चतुराई सूझी और काल को अपना मित्र बना लिया तथा उससे कहा – मित्र, तुम किसी को भी नहीं छोड़ते हो, किसी दिन मुझे भी गाल में धर लोगे। काल ने कहा – सृष्टि-नाटक का यह शाश्वत नियम है इसलिए मैं मजबूर हूँ। आप मेरे मित्र हैं, मैं आपकी जितनी सेवा कर सकता हूँ करूँगा ही, आप मुझसे क्या आश रखते हैं, बताइये। चतुर व्यक्ति ने कहा – मैं इतना ही चाहता हूँ कि आप मुझे लेने पधारने के कुछ दिन पहले एक पत्र अवश्य लिख देना ताकि मैं बाल-बच्चों को अपने कारोबार की सभी बातें अच्छी तरह से समझा दूँ और स्वयं भगवान के भजन में लग जाऊँ।

काल ने प्रेम से कहा – यह कौन-सी बड़ी बात है, मैं एक नहीं आपको चार पत्र भेज दूँगा। मनुष्य बड़ा प्रसन्न हुआ। सोचने लगा कि आज से मेरे मन से काल का भय भी निकल गया, मैं जाने से पूर्व अपने सभी कार्य पूर्ण करके जाऊँगा तो देवता भी मेरा स्वागत करेंगे।

दिन बीतते गये, आखिर मृत्यु की घड़ी आ पहुँची। काल अपने दूतों सहित उस चतुर व्यक्ति के समीप आकर कहने लगा – आपके नाम का वारंट मेरे पास है, मित्र चलिए, मैं सत्यता और दृढ़तापूर्वक अपने स्वामी की आज्ञा का पालन करते हुए एक क्षण भी तुम्हें और यहाँ नहीं छोड़ूँगा। मनुष्य के माथे पर बल पड़ गये, भृकुटि तन गई और कहने लगा – धिक्कार है तुम्हारे जैसे मित्रों पर, मेरे साथ विश्वासघात करते हुए तथा अपने वचनों का उल्लंघन करते हुए तुम्हें लज्जा नहीं आती? तुमने मुझे वचन दिया था कि लेने आने से पहले पत्र लिखूँगा। मुझे बड़ा दु:ख है कि तुम बिना किसी सूचना के अचानक दूतों सहित मेरे ऊपर चढ़ आए। मित्रता तो दूर रही तुमने अपने वचनों को भी नहीं निभाया।

काल हँसा और बोला – मित्र इतना झूठ तो न बोलो। मेरे सामने ही मुझे झूठा सिद्ध कर रहे हो। मैंने आपको एक नहीं चार पत्र भेजे। आपने एक का भी उत्तर नहीं दिया। मनुष्य ने चौंक कर पूछा – कौन-से पत्र? कोई प्रमाण है? मुझे पत्र प्राप्त होने की कोई डाक रसीद आपके पास है तो दिखाओ।

काल ने कहा – मित्र, घबराओ नहीं। मेरे चारों पत्र इस समय आपके पास मौजूद हैं। मेरा पहला पत्र आपके सिर पर चढ़कर बोला, आपके काले सुन्दर बालों को पकड़ कर उन्हें सफेद कर दिया और यह भी कहा कि सावधान हो जाओ, जो करना है कर डालो। नाम, बड़ाई और धन-संग्रह के झंझटों को छोड़कर भजन में लग जाओ पर मेरे पत्र का आपके ऊपर ज़रा भी असर नहीं हुआ। बनावटी रंग लगा कर आपने अपने बालों को फिर से काला कर लिया और पुन: जवान बनने के सपनों में खो गए। आज तक मेरे श्वेत अक्षर आपके सिर पर लिखे हुए हैं। कुछ दिन बाद मैंने दूसरा पत्र आपके नेत्रों प्रति भेजा। नेत्रों की ज्योति मंद होने लगी। फिर

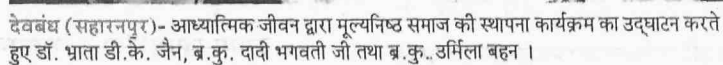
भी आँखों पर मोटे शीशे चढ़ा कर आप जगत को देखने का प्रयत्न करने लगे। दो मिनट भी संसार की ओर से आँखें बंद करके, ज्योति स्वरूप प्रभु का ध्यान, मन में नहीं किया। इतने पर भी सावधान नहीं हुए तो मुझे आपकी दीन-दशा पर बहुत तरस आया और मित्रता के नाते मैंने तीसरा पत्र भी भेजा। इस पत्र ने आपके दाँतों को छुआ, हिलाया और तोड़ दिया। उस संदेश की भी परवाह न करके आपने नकली दाँत लगवाये और ज़बरदस्ती संसार के भौतिक पदार्थों का स्वाद लेने लगे। मुझे बहुत दु:ख हुआ कि मैं सदा इसके भले की सोचता हूँ और यह हर बार एक नया, बनावटी रास्ता अपनाने को तैयार रहता है। अपने अन्तिम पत्र के रूप में मैंने रोग-क्लेश तथा पीड़ाओं को भेजा परन्तु आपने किसी की भी नहीं सुनी। मैंने अनेक विद्वानों द्वारा सन्मार्ग पर चलने का संदेश भेजा परन्तु आपने अहंकार वश सब अनसुना कर दिया।

जब मनुष्य ने काल के भेजे हुए पत्रों को समझा तो फूट-फूट कर रोने लगा और अपने विपरीत कर्मों पर पश्चाताप करने लगा। उसने स्वीकार किया कि मैंने गफलत में शुभ चेतावनी भरे इन पत्रों को नहीं पढ़ा, मैं सदा यही सोचता रहा कि कल से भगवान का भजन करूँगा। अपनी कमाई अच्छे शुभ कार्यों में लगाऊँगा, पर वह कल नहीं आया। काल ने कहा – आज तक तुमने जो कुछ भी किया, राग-रंग, स्वार्थ और भोगों के लिए किया। जान बूझकर ईश्वरीय नियमों का उल्लंघन जो करता है, वह अक्षम्य है। मनुष्य को जब बातों से काम बनते हुए नजर नहीं आया तो उसने काल को करोड़ों की सम्पत्ति का लोभ दिखाया।

काल ने हँसकर कहा – यह मेरे लिए धूल है। लोभ संसारी लोगों को वश में कर सकता है, मुझे नहीं। यदि तुम मुझे लुभाना ही चाहते थे तो सच्चाई और शुभ कर्मों का धन संग्रह करते। काल ने जब मनुष्य की एक भी बात नहीं सुनी तो वह हाय-हाय करके रोने लगा और सभी सम्बन्धियों को पुकारा परन्तु काल ने उसके प्राण पकड़ लिए और चल पड़ा अपने गन्तव्य की ओर।

यह कहानी किसी एक मनुष्य की नहीं, हम सभी मनुष्यात्माओं की है। अत: प्यार भरी चेतावनी देते हुए परमप्रिय शिव बाबा कहते हैं – बहुत गई, थोड़ी रही, ये भी बीती जाए। अब जो होगा अचानक ही होगा इसलिए पुरुषार्थ या सेवा प्रति जो भी शुभ संकल्प आ जाये, तुरन्त कर लो। सदा सर्व से दुआएं लेकर दुआओं का अनमोल खज़ाना जमा कर लो ताकि काल के भय से सदा मुक्त रह सको। कबीरदास जी भी कह गये हैं–

कबीरा यह संसार है
जैसा सेमल फूल,
दिन दस के व्यवहार में,
सच्चा संग न भूल। ❑

देवबंध (सहारनपुर)- आध्यात्मिक जीवन द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. भ्राता डी.के. जैन, ब्र.कु. दादी भगवती जी तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन ।

'पत्र' सम्पादक के नाम

ज्ञानामृत मासिक पत्रिका हमारे पूरे परिवार में गीता महाग्रन्थ के समान ही लोकप्रिय है; पत्रिका में समाहित एक-एक शब्द अमूल्य है। किन शब्दों में वर्णन करूँ? विगत 9 माह से इस पवित्र संस्था से जुड़ा हूँ लेकिन इतने कम अंतराल में मेरे परिवार पर इस पत्रिका का इतना गहरा प्रभाव पड़ा है कि मेरी तो दुनिया ही बदल गई है। अक्तूबर, 2005 के अंक में प्रकाशित लेख 'गिद्ध अभी मरे नहीं हैं' बहुत ही मार्मिक और अंत:करण को छू लेने वाला है। परमपिता परमात्मा शिव के महावाक्यों में दृष्टि की पवित्रता को बहुत ही महत्त्व दिया गया है; यदि आज का मानव समाज इस बात को अपना ले तो अनेक दुर्घटनाओं को टाला जा सकता है।

– ब्र.कु. सुनील शिवहरे, कटंगा (जबलपुर)

ज्ञानामृत सचमुच दिल को छूने वाली पत्रिका है, इंसानों की सोई हुई आत्मा को जगाने वाली पत्रिका है। मैं हर महीने की पत्रिका जिसमें परमपिता शिव बाबा का याद-प्यार समाया हुआ रहता है, बड़े प्यार से पढ़ता हूँ। इस ज्ञान भरी पत्रिका को पढ़ने से हर महीने मेरी किसी-न-किसी समस्या का समाधान हो जाता है। मैं धन्यवाद करता हूँ उन भाई-बहनों का जो शिव बाबा की छत्रछाया में रहकर इतने अच्छे, दिल को झकझोरने वाले लेख, कहानियाँ लिखकर भेजते हैं। मैं हर महीने समय प्रमाण अपने अवगुणों को भी चैक करता हूँ और चेंज भी करता हूँ।

– नारद भाई, झारखण्ड

ज्ञानामृत का सितम्बर, 05 का अंक मुझे यह लिखने को बाध्य कर रहा है कि सुप्रीम कोर्ट ने भारत सरकार को, नैतिक शिक्षा को विद्यालय के पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से शामिल करने को निर्देशित किया है। इस अंक का सम्पादकीय 'शरीरम् आद्यं खलु धर्म साधनम्' लेख उसके लिए बहुत ही प्रभावशाली, सटीक और बेहद उपयुक्त होगा। मेरा यह निजी मत है कि ऐसी उत्तम, नैतिक बलप्रदाता सामग्री विद्यालयों में नैतिक शिक्षा के लिए अन्यत्र दुर्लभ है।

– श्याम खण्डेलवाल, रायपुर

अक्तूबर, 05 की ज्ञानामृत में 'जब मैं झूठे ब्राह्मण से सच्चा ब्राह्मण बना', लेख पढ़ कर मेरे मन पर बहुत अच्छा असर हुआ। मैंने इसे दो बार पढ़ने के बाद दूसरों को भी पढ़ने के लिए कहा और बहुत सारे लोगों को समझाया। लेखक ने खुद की जिंदगी तो संभाली ही, इस लेख के द्वारा वह दूसरों के लिए भी एक उदाहरण बन गया। लेखक ने हम सबकी आँखें खोलने की कृपा की है। लेखक को मेरी ओर से अनेक धन्यवाद। लेख में चरित्र सुधारने की जो प्रेरणा मिलती है, उसके लिए ज्ञानामृत परिवार को हार्दिक बधाई और धन्यवाद।

– ब्र.कु. भीमराव, हुमनाबाद

ज्ञानामृत पत्रिका, अंधेरे जीवन में रोशनी की एक किरण के समान है। इसमें छपने वाला हर लेख अध्यात्म की लौ को प्रज्वलित करने वाला है। वर्तमान समय हर व्यक्ति मानसिक शांति के लिए भागदौड़ कर रहा है। ध्यान व योग व्यक्ति को मानसिक अवसाद से बाहर निकाल आत्म संतोष व प्रसन्नता का भाव प्रदान करते हैं। ज्ञानामृत पत्रिका जीवन को प्रेरणा प्रदान करती है। सम्पादक व ब्रह्माकुमारी परिवार को धन्यवाद। आशा है कि यह पत्रिका आगे भी इसी तरह से जीवन में आशा व उत्साह का संचार करती रहेगी।

– उदय सिंह राठौड़, पाली

सम्बन्धों में संवादिता

–ब्रह्माकुमार डॉ. कालिदास, अहमदाबाद

जब हम मूल्यनिष्ठ समाज का चिंतन करते हैं तब हमारी आँखों के सामने सतयुगी सृष्टि साकार हो जाती है। परमपिता शिव परमात्मा ने पिताश्री ब्रह्मा बाबा के माध्यम से और पिताश्री ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के पश्चात् दादी हृदयमोहिनी जी के माध्यम से सुखमय संसार, सतयुगी सृष्टि का जो वर्णन किया है वह कितना यथार्थ, हृदयस्पर्शी और मनभावन है! आध्यात्मिक जीवन की प्रालब्ध के रूप में मिलने वाले सतयुगी संसार का सुख बेजोड़, अद्वितीय तथा अवर्णनीय है जहाँ एकमत, एक भाषा, एक धर्म तथा धर्मसत्ता और राज्यसत्ता एक के हाथ में है। जहाँ किसी भी बात का अभाव नहीं है। दु:ख देने वाले किसी पदार्थ की उपस्थिति भी नहीं है। जहाँ मृत्यु भी दु:खदायी नहीं है बल्कि वस्त्र परिवर्तन की प्रक्रिया जैसी सरल है। जहाँ अकाले किसी की मौत नहीं होती। जहाँ बाघ और बकरी एक ही घाट पर पानी पीते हैं।

परमात्मा ने इस संगमयुग में, आध्यात्मिक जीवन द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना करने के लिए हमें विशिष्ट सेवा योजना की प्रेरणा दी है। यहाँ हम चर्चा कर रहे हैं, मूल्यनिष्ठ समाज निर्माण में, सम्बन्धों में संवादिता की भूमिका के बारे में ।

सांसारिक जीवन की आत्मा हैं सम्बन्ध। परिवार, समाज, राज्य, राष्ट्र या विश्व सभी प्रेम भरे सम्बन्धों के कारण ही प्रशंसा पाते हैं, प्रगति करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का अपना व्यक्तित्व, अपनी पहचान और अपना ही जीवन है। प्रेम, शान्ति, एकता, भाईचारा, परोपकार, दया, सहकार जैसे दिव्य गुण विविधता में एकता लाने का कार्य करते हैं।

मूल्यनिष्ठ समाज की संवादिता में आने वाली रुकावटें

हर रोज भिन्न-भिन्न अखबारों को पढ़कर हमें समाज का दु:खदायी स्वरूप जानने को मिलता है। मूल में हैं छ: विकार और उनके सूक्ष्म बाल-बच्चे। इन्हीं के कारण लड़ाई, झगड़े, आत्महत्या आदि घटनाएँ घटित होती हैं। आज मानव की सहनशक्ति, धीरज, समाने की शक्ति आदि गुण एवं शक्तियाँ कम होते दिखाई देते हैं। तामसी आहार, संगदोष, पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव, टी.वी., चलचित्रों द्वारा मनोरंजन में परोसे जाने वाले हिंसक दृश्यों के प्रभाव के कारण मानव बात-बात में गुस्से में आ जाता है और जो नहीं करना चाहिए वह कर देता है। इससे सम्बन्धों में विसंवादिता आ जाती है। आज मानव की विशेष शक्ति संघर्षों में चली जाती है। संघर्ष समस्याओं को जन्म देते हैं। मानव आग्रहों और पूर्वाग्रहों से पीड़ित है। अन्याय, अधर्म, भ्रष्टाचार, शोषण आदि भिन्न-भिन्न समस्यांओं और विचार-भेदों से आक्रोश पैदा होता है। पारिवारिक जीवन में दुख, मनमेल का अभाव, संस्कारों में अनुकूलन का अभाव, स्वार्थ आदि बढ़ रहे हैं। अपेक्षाएँ उपेक्षा में बदल जाती हैं। अहंभाव से जब कोई आधिपत्य जमाना चाहता है तो सम्बन्धों में विसंवादिता आ जाती है।

सम्बन्धों में संवादिता स्थापित करने के उपाय

परमात्मा शिव ने पिताश्री ब्रह्मा बाबा को दिव्य गुणों, शक्तियों और अनगिनत विशेषताओं से सम्पन्न व्यक्तित्व के रूप में हमारे सामने रखा है। यदि सभी बातों में ब्रह्मा बाबा का अनुसरण करते हैं तो और कुछ करने योग्य नहीं रहता इसलिए फ़ालो फ़ादर करें। आज की कटुतापूर्ण दुनिया में जब हमने सर्वप्रथम ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग का अनुभव किया, दिव्य अनुभूतियाँ की, तब से कर्मेन्द्रियों का शीतल बनना प्रारम्भ हो गया। इस तरह आत्मिक दृष्टि, वृत्ति, कृति से मन स्वस्थ बनने से

सम्बन्धों में संवादिता आ जाती है। लौकिक जगत में मानव को संघर्षों की आग से बचाने का उपाय है संवाद। आज भी संवाद के ज़रिए समझौता होता है। उसके सुंदर परिणाम आते हैं। इसके लिए दोनों पक्षों की शुद्ध, शुभनिष्ठा आवश्यक है। एक-दूसरे के दोषों को, अवगुणों को, घृणा भाव को भूलने की शक्ति होनी चाहिए। सभी के साथ विश्वास का, भाईचारे का वातावरण बनाना चाहिए। यदि ऐसा होता है तो तन-मन, धन, समय, संकल्प, श्वास आदि शक्तियों का संघर्ष के राह पर जो अपव्यय होता है इसे रोका जा सकता है। बालक, युवा या वृद्ध सभी अपने सम्मान से, प्रशंसा से प्रसन्न रहते हैं। किसी को भी अपना अनादर पसंद नहीं है। लगातार उपदेश देने की, टोकने की वृत्ति भी अच्छी नहीं है। आदर्श आचरण ही यथार्थ उपदेश है। इस संसार–नाटक में सभी पात्रों में विभिन्नता है। हरेक को अपना पार्ट अदा करने के लिए मिला है। यदि हम साक्षीद्रष्टा बनकर हरेक की भूमिका को समझने का प्रयास करेंगे तो सम्बन्धों में संवादिता स्थापित कर सकेंगे। हमारे सद्व्यवहार, उपकार या उदारता के बदले कोई हमारे साथ गलत व्यवहार करता है, अपकार करता है या हमें हानि पहुँचाने का प्रयास करता है तो आवेश में न आकर सहनशील बनकर, समा कर, क्षमाभाव धारण करना चाहिए। मानना चाहिए कि मेरे पिछले जन्म के कर्म बन्धन इस तरह चुक्ता हो रहे हैं। लगातार सद्व्यहार से कठोर आत्मा भी पिघल जायेगी, सम्बन्धों में सुधार होगा। कभी ईर्ष्या भाव से पीड़ित लोग भी पथ में अवरोधक बनकर आते हैं लेकिन इसे वरदान समझें। इससे सुंदर मंथन होता है। ज्ञान-रत्न मिलते हैं। हृदय में विशालता आती है जिससे परमात्मा प्रसन्न होते हैं।

सम्बन्धों में संवादिता स्थापित करने का प्रभावशाली उपाय है गुण ग्राहक वृत्ति। जब इंसान की मृत्यु होती है तब उसके दोषों को न देख लोग केवल उसके गुणों का ही गायन करते हैं। मनुष्य जब ज़िन्दा है तब भी ऐसा व्यवहार किया जाए तो? कब-कब व्यक्ति के मूल्यांकन में भी हम देरी कर देते हैं। घर में या विभिन्न क्षेत्रों में व्यक्ति के गुण के पक्ष को प्रत्यक्ष किया जाता है तो व्यक्ति अपने आप अपनी भूलों का सुधार कर लेता है। मीठे बाबा ने भी हमें मीठे बच्चे, लाड़ले बच्चे, कहकर पुकारा। हमारे देवत्व की याद दिला दी। इस तरह हम काँटों से फूल बनते जा रहे हैं। रहीम जी कहते हैं –

रहीमन देखिन बड़ेन को,
लघु न दीजिए बिडारि,
जहाँ काम आये सूई,
का करे तलवारी।

रहीम जी कहते हैं कि बड़े लोगों को देखकर छोटे लोगों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए क्योंकि जहाँ सूई का काम है वहाँ तलवार क्या कर सकती है? कहा गया है कि रास्ते की धूल की भी आवश्यकता पड़ती है। प्रत्यक्ष सुने बिना या ठोस सबूत के बिना किसी की कही हुई किसी बात को सच नहीं मान लेना चाहिए। दुर्योधन, दु:शासन और मामा शकुनि की मनोवृत्ति धारण करने वाले लोगों से बचना अच्छा है। मंथरा वृत्ति छोड़ने में ही भलाई है। श्रद्धा, विश्वास ही सम्बन्धों का श्वास है लेकिन मानव जब ज्ञान, गुण, शक्तियों और चरित्र की कसौटी करने के बजाय ज्योतिषी, तांत्रिक, कुण्डली आदि के सहारे लेता है तब अंधश्रद्धा को बढ़ावा मिलता है। ऐसे कर्मकाण्ड या क्रियायें करने वालों के घर भंग होते हैं और उल्टे परिणाम दिखाई देते हैं। आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, आध्यात्मिक सम्बन्धों में जागृति, परीक्षण आवश्यक है। पात्रों की योग्यता अनिवार्य है। बिना परीक्षण के, ज्ञान, गुण, दिव्यता का जहाँ अभाव है, ऐसे सम्बन्ध धोखा दे सकते हैं। सम्बन्धों में न्यारा और प्यारापन भी आवश्यक है। सम्बन्ध सात्त्विक, मर्यादायुक्त, रूहानियतपूर्ण हैं तो स्थाई हो सकते

हैं वरना बालू के ढेर पर बनाये गये महल की तरह धराशायी हो सकते हैं। अयोग्य इच्छाओं के साथ स्थापित किये गये सम्बन्धों का भी अंत हो जाता है। बाद में पश्चाताप करना पड़ता है। सम्बन्धों में श्रीमत का उचित स्थान हो, इसमें सभी का कल्याण है। सात्त्विक सम्बन्धों में सजगता अनिवार्य है ज्ञान-योग की गहनता तथा श्रीमत की लक्ष्मण रेखा ज़रूरी है। सम्बन्धों में निकटता लाने का भाव त्याज्य है। इसमें आसक्ति पैदा होती है जो सोने की जंजीर बन जाती है। योगी में समदृष्टि होनी चाहिए। सम्बन्धों में विसंवादिता को शीघ्रता से खत्म कर देना चाहिए। सम्बन्ध बिगड़ते चलें, कटुता बढ़ती चले, अंतर बढ़ता चले तो काफी देर हो जाती है। सूत का धागा अकेला टूट सकता है। अनेकों के मिलने पर वह रस्सा बन जाता है और अटूट जैसा हो जाता है। इसलिए विसंवादिता को ज्ञान, योग, रूहानियत से खत्म करके संवादिता स्थापित करनी चाहिए। इसके लिए अहंभाव का त्याग आवश्यक है। भवन की भव्यता के बदले उसमें रहने वाली आत्माओं की दिव्यता महत्त्वपूर्ण है। मूल्यनिष्ठ समाज का स्वप्न शीघ्र ही साकार हो, ऐसी शुभभावना, शुभकामना रखनी है। ❑❑

गरिमा गार्डन (दिल्ली)- शिव दर्शन भवन के उद्घाटन अवसर पर मंच पर विराजमान हैं ब्र.कु. दादी कमलमणि, ब्र.कु. आशा बहन, सांसद भ्राता सुरेन्द्र प्रकाश गोयल, महापौर भ्राता दिनेशचन्द्र गर्ग, ब्र.कु. उर्मिला बहन तथा ब्र.कु. प्रेमप्रकाश भाई।

गतांक से आगे.................

आइये, भीतर झाँकें

–ब्रह्माकुमार प्रकाश, आबू पर्वत

यूँ तो रोटी बनाना, कपड़ा बुनना, मकान बनाना, गाड़ी चलाना, किसी भाषा को पढ़ना, लिखना व बोलना इत्यादि अनेक बातों को जानना अथवा समझ रखना भी ज्ञान कहलाता है लेकिन आध्यात्मिक भाषा में ज्ञान के मायने हैं अपने आप को जानना अर्थात् मैं–मैं कहने वाली आत्मा को जानना। इस संसार में यह मैं कहां से आता है, क्यों आता है, कहां जाता है इत्यादि अनेक गुह्य रहस्यों को जानना ज्ञान कहलाता है। दूसरा, परमात्मा कौन है? कहां रहता है? हमारा उससे क्या सम्बन्ध है? कब इस मनुष्य सृष्टि पर आता है? यहां आकर क्या करता है इत्यादि बातों को जान कर परमात्मा से पिता-पुत्र का सम्बन्ध जोड़ना और फिर उनकी पैत्रिक सम्पत्ति, सर्वगुणों एवं सर्वशक्तियों के खजानें की वारिस रूप में महसूस करना ही ईश्वरीय ज्ञान कहलाता है। यह संसार एक रंगमंच है, हम सब पार्टधारी हैं और सबका अपना-अपना पार्ट है। अब घर परमधाम जाना है, इस मूल सत्य को स्वीकार कर अपनी विचारधारा, जीवन शैली और नज़रिये को बदल मूल स्वभाव एवं संस्कार में स्थित होना ही ईश्वरीय ज्ञान कहलाता है।

श्रेष्ठ ज्ञान की पहचान

श्रेष्ठ ज्ञान की पहचान श्रेष्ठ जीवन है। श्रेष्ठ परिवार है। श्रेष्ठ समाज है और श्रेष्ठ समाज की निशानी है कि सभी छोटे-बड़े मर्यादित हों। लिंग, जाति, वर्ग या धर्म के आधार पर कोई मतभेद नहीं हो। छोटे को प्यार और बड़ों को दिल से सम्मान जहाँ मिलता हो उस समाज में दुःख, अशान्ति जैसी परिस्थितियाँ उत्पन्न हो ही नहीं सकती। जहाँ दादा-दादी, माँ-बाप वरिष्ठ भाई-बहनों का उचित सम्मान नहीं, वहाँ ईश्वरीय ज्ञान का सर्वथा अभाव है। जहाँ छोटों के साथ सदैव सौतेला व्यवहार और मार-पीट या गाली-गलौज होता रहे तो यह भी ज्ञानी जीवन नहीं है।

जुबान मीठी चलायें

परिवार तभी एक मत रह सकता है जब परिवार के सभी सदस्यों को अपनी मर्यादाएँ, अनुशासन, सभ्यता और कर्मों की गहन गति का ज्ञान हो। हमें कब, क्या और कैसे बोलना है अथवा क्या नहीं बोलना है, इसकी अक्ल बहुत जरूरी है। दुनिया के आधे से ज्यादा काम मात्र जुबान हिलाने से होते हैं लेकिन यदि यह जुबान फिसल जाती है तो बने बनाये काम बिगड़ जाते हैं। कुछ लोग भले ही सच्चे और साफ दिल होते हैं लेकिन जुबान मीठी न होने के कारण वे असफलता का मुँह ज्यादा देखते हैं। **कम बोलो, मीठा बोलो, धीरे बोलो, सोच कर बोलो, ये ईश्वरीय महावाक्य हैं। परिवार में यदि बड़ों की आज्ञा का पालन नहीं होगा अथवा दो विचार धाराएँ समानान्तर कायम होने लगेंगी तो उस घर का पतन निश्चित है।**

लगाव दुःख का कारण है

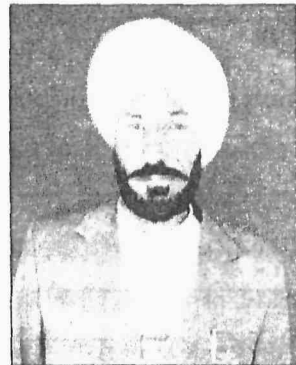
किसी व्यक्ति, वस्तु अथवा वैभव से खास लगाव भी दुःख का कारण हो सकता है। किसी वस्तु विशेष से इतना लगाव है कि उसके चोरी हो जाने पर या टूट कर नष्ट हो जाने पर जोर से दिल पर चोट लगती है। **वैभव, ऐशोआराम, मान-सम्मान, प्रशंसा सुनने की आदत आदि भी अन्ततोगत्वा दुःख और तनाव का ही निमित्त कारण बनती हैं। इसलिये न बहुत दूर जाओ, न बहुत नजदीक आओ, जरा फासले से चलो। यही जीवन जीने की कला है।**

बहुत अपेक्षा न करें

कभी-कभी हम अपनों से, जरूरत से कुछ ज्यादा ही अपेक्षा कर लेते हैं और जब वे पूरी नहीं होती तो हमारे मन में उनके प्रति

शेष पृष्ठ.......15 पर

दो शब्दों से दिल पिघल गया

–ब्रह्माकुमार मक्खनलाल शर्मा, कालांवाली मण्डी (हरियाणा)

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़ने से पहले मेरा जीवन दानव वृत्ति का था। मेरे विचार अच्छे नहीं थे। उन बातों को दोहराने में अब मुझे शर्म महसूस हो रही है। प्यारे बाबा के स्नेह व पालना ने मेरा जीवन ही सँवार दिया। उन घटनाओं की स्मृति आते ही प्राणों से प्यारे परमपिता परमात्मा शिव बाबा का बारम्बार शुक्रिया निकलता है। प्यारे शिव बाबा से मुझे केवल प्राण-दान ही नहीं मिला बल्कि उन्होंने मेरे अंधकारमय भविष्य को उज्ज्वल भी बना दिया। मुझ खोटी कौड़ी को कचरे के डिब्बे से निकाल सच्चा हीरा बना दिया। आइये, आपको मैं अपने समाप्त हुए दानव जीवन की काली झलक दिखा दूँ और वह कैसे खत्म हुआ, असम्भव सम्भव कैसे हुआ, वह कहानी भी सुना दूँ –

कुसंग का कुपरिणाम

मेरा लौकिक जन्म मार्च 1964 में ब्राह्मण परिवार में हुआ। परिवार की माली हालत इतनी अच्छी नहीं थी। माता-पिता अनपढ़ थे, मैंने भी बड़ी कठिनाइयों से आठवीं तक ही परीक्षा उत्तीर्ण की। उस के पश्चात् रोजगार की तलाश में निकल पड़ा और वहीं से बरबादी की कहानी शुरू हो गयी। कुछ सम्बन्धियों के कहने पर मैंने ट्रक चलाना सीखना शुरू किया। वहीं से ऐसा गन्दा संग मिला कि मैं गटर में गिरता चला गया। अण्डा, मांस, शराब, बीड़ी, सिगरेट आदि सब प्रकार के नशों का मैं आदी होता गया। मात्र *14* वर्ष की आयु में मुझे व्यसनों ने पूरी तरह से जकड़ लिया। शराबियों के संग रहना, गाली-गलौच करना, हिंसा तथा मार-पीट करना, ये सब जीवन का हिस्सा बन गये। काम, क्रोध तो मेरी आँखों से साफ झांकते नज़र आते थे। विकारों का ज़हर दिन प्रतिदिन बढ़ता ही गया। सुबह उठते ही शराब पीना व दिन में दो बार अफीम खाना मेरी दिनचर्या बन गई। मेरा नाम उन लोगों की सूची में आ गया जो बहुत ही घटिया तथा विकारी समझे जाते हैं। मैं था भी ऐसा ही।

सामाजिक विसंगति

मेरे शराब पीने से मेरा सारा परिवार, सम्बन्धी तथा पड़ोसी बहुत ही परेशान रहते थे। शाम होते ही घर वालों को चिन्ता होने लगती थी कि ना जाने आज कहाँ गिरा पड़ा होगा, किस हालत में होगा, उसे अब कहाँ देखने के लिए जायें। मेरी बुद्धि बिल्कुल नास्तिक और भ्रष्ट हो चुकी थी। यहाँ पाठकों के सामने मैं एक ऐसी सामाजिक विसंगति, एक ऐसे सामाजिक थोथे तर्क, एक ऐसे सामाजिक भ्रम का खुलासा करना चाहता हूँ जो मानव को और मानवीय समाज को निगल रहा है पर समाज चुप है, अपने को निगला जाता हुआ देख रहा है पर विरोध करने वाली जबान को उस समय हिलाता तक नहीं है। देखिए, मैं *14* साल की आयु में शराब पीने लगा, किसी ने भी उम्र की दुहाई देकर यह नहीं कहा कि यह तुम्हारी उम्र शराब पीने की नहीं है, तुम किशोर हो, नौजवान तो हो जाओ, तब पी लेना। लेकिन यदि मैं उस उम्र में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी संगठन में जाता, अशुद्ध खान-पान से दूर रहकर ध्यान-योग करता तो सारा समाज मुझे यह कहने से न चूकता कि अरे, ज्ञान-ध्यान का समय तो

बुढ़ापे में आएगा, अभी तो तू बहुत छोटा है। कई बार तो समाज यह भी करता है कि आश्रम चलाने के निमित्त भाई या बहन का बहुत विरोध करता है, आश्रम को बन्द करा देने की धमकी भी दे देता है। उनकी नज़र में छोटी आयु में ज्ञान-ध्यान करना अपराध है। **परन्तु वही समाज, अपने *14* साल के लालों को शराब पीते, जुआ खेलते, अफीम खाते, गाली देते और मार-पीट करते देख एक बार भी नहीं कहता कि शराब के ठेके को उठा दिया जाए या अफीम बेचने वाले को गांव-निकाला दे दिया जाए। कैसा अज्ञान है? कैसी विवेकहीनता है? कैसी गलत धारणा है।** शायद इसी का परिणाम है कि आज लाखों किशोर रास्ता भटक जाते हैं। यदि समाज एक बार भी इस बात पर एकमत हो जाए कि हम अपने छोटे-बड़े बच्चों को, किशोरों और युवाओं को ज्ञान सीखने, ध्यान लगाने, गन्दे खान-पान और गन्दे बोलचाल से बचने और स्वच्छ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करेंगे, बूढ़े होने पर ऐसा किया जाता है–यह राग आलापना छोड़ देंगे तो शायद मेरी तरह भटकने वाले लाखों लोगों को बचााया जा सकता है। **मैं अपने अनुभव के माध्यम से समाज के कर्णधारों से यह नम्र अपील करता हूँ कि वे अपनी पुरातन परिपाटी को तोड़कर नई पीढ़ी को ईश्वर के करीब जाने दें, अवरोध खड़ा न करें। यदि कोई ईश्वरीय मार्ग पर न चलना चाहता हो तो एक अलग बात है परन्तु चलने वाले को तो ना रोकें।** अब मैं पुन: जीवन कहानी की ओर मुड़ता हूँ–

मेरी शादी जिस कन्या से हुई उसने मेरी हालत देख, मर्यादा में रह कर मेरा विरोध करना शुरू किया और इस कार्य में कभी भी हिम्मत नहीं हारी। मेरे सुधार के सम्बन्ध में वह कभी निराश नहीं हुई। मेरे लिए व्रत भी रखे लेकिन मेरा जीवन पहले से भी बदतर होता गया। घरवाले भी मेरे से घृणा करने लगे। जितना ट्रक चला कर कमाता था उस से ज्यादा शराब व नशे में खर्च कर देता था। परिवार बढ़ता भी गया। व्यसनों की अधीनता में जकड़ा मैं सोचता था कि मर भले ही जाऊं पर ये व्यसन मुझसे नहीं छूटेंगे। नशों के कारण अमाशय, आंतों व अग्नाशय में सूजन आने लगी। यकृत कोशिकाओं को हानि पहुँचने लगी। शर्करा, पलीहा, लीवर, सिरोसिस आदि से सम्बन्धित घातक बिमारियों ने मुझे घेर लिया। पेट में अम्ल की अधिकता होने के कारण जलन रहने लगी। एक तरफ नशे पर खर्च और दूसरी तरफ शारीरिक बिमारियों पर खर्च। मैं बहुत तनाव में रहने लगा, मुझे बहुत ही बेचैनी महसूस होने लगी। एक बार जब मैं बहुत परेशान था तो मन में सोचा कि छोड़ कर तो देखूँ नशों को लेकिन मैं और भी अधिक बेचैन हो गया क्योंकि आदी हो चुका था।

परिवर्तन की सुनहरी सुबह

मैं पीपली गांव में रहता हूँ। एक दिन मैंने सुबह-सुबह सफेद वस्त्र पहने व बैज लगाए हुए दो भाइयों को मोटर साईकल पर आश्रम की ओर जाते देखा। उन को देखकर मुझे महसूस हुआ कि मेरा जीवन तो बहुत ही तुच्छ, नाली के कीड़े के समान है। वो घड़ी मेरे भाग्य के द्वार खोलने वाली सिद्ध हुई। मेरे पूछने पर उन्होंने ब्रह्माकुमारी आश्रम के बारे में बताया और मुझे कहा कि नशा न करके ही आश्रम पर आना। जिस दिन आश्रम जाना था, उस एक दिन के लिए भी नशा छोड़ने में मुझे बहुत तकलीफ हुई। उस दिन मैं बार-बार स्नान करता रहा, कभी गर्म पानी से, कभी ठण्डे पानी से। कभी मिट्टी खोद कर गड्ढे में खड़ा हो गया और अपने को मिट्टी से ढ़क लिया। कभी बाहर निकल आया, कभी दिल रोने को करे और कभी हसँने को । ये प्रक्रिया दिन-

रात करता रहा। सुबह मैं उन दोनों भाइयों के साथ आश्रम पर गया और ब्रह्माकुमारी बहन ने जब मेरी तरफ देखा तो मानो प्राणों में अद्‌भुत शक्ति की लहर दौड़ गई। मुझें वहाँ के रूहानियत भरे वातावरण और सादगी ने आकर्षित कर लिया, मानो मेरा भाग्योदय हुआ हो। क्षण भर के लिए मुझे लगा कि मैं देवों की दुनिया में पहुँच गया हूँ। अपना पिछला गन्दा जीवन कुछ पल के लिए बिल्कुल भूल गया। मुरली क्लास के पश्चात् उन्होंने मुझे बड़े प्यार से कहा – **भाई जी, कैसे हो? इन दो शब्दों ने मेरे हृदय को पिघला दिया। लगा कि मुझ जैसे पतित व्यक्ति को भी कोई अपना कहने का साहस कर रहा है।** मेरे नेत्र पूरी तरह से भीग गए। मैंने जर्जर हो चुकी अपनी पिछली जिन्दगी के बारे में बताया। उन्होंने कहा–आज से यह जीवन आप का नहीं, प्रभु की अमानत है, इसे प्रभु प्रसाद मानकर जीओ। मैंने दृढ़ सकंल्प कर लिया कि आज के बाद नशा नहीं करूंगा। इस दृढ़ता ने मुझे बल दिया। मैंने सदा के लिए शराब व अन्य नशे छोड़ दिये। मुझे विश्वास होने लगा कि मेरे सारे कष्ट खत्म होने का समय आ गया है। कमाल प्यारे बाबा की, एक पल में बुरी लत छूट गई। दिशा बदलने से दशा बदल गई।

राजयोग शिविर में बाबा की जादुई धरनी मधुबन पहुँचा तो मुझे महसूस हो रहा था कि स्वर्ग में आ पहुँचा हूँ। ऐसे लगा कि मुझे नई जिंदगी मिल गई है। शिविर की अमिट छाप लग गई जिसे कभी भूल नहीं पाऊँगा। वहाँ दादी जी ने पवित्रता का व्रत कराया, मैंने पक्का निश्चय कर लिया कि पवित्र बन कर प्यारे प्रभु से सच्चा मिलन मनाऊंगा। आज मैं एक बदला हुआ इन्सान हूँ। पूरे गाँव की व ट्रक युनियन की सेवा करता हूँ। अब तो दिल से यही निकलता है –

बाबा तुझ को पाकर,
सुख का सार पा लिया।
पाने का ना कुछ रहा,
जब तुझको पा लिया।।

❑

आइये, भीतर झाँकें......पृष्ठ 12 का शेष

खटास उत्पन्न हो जाती है। इसलिए बहुत आगे की न सोचो और **बहुत ज्यादा आशा भी न रखो बल्कि ऐसा सोचो कि जो मिल गया, वही ठीक है। सन्तुष्ट रहो, मस्त रहो और जल्दी से मन को बदलने की कला सीख लो। एक ही बात को बार-बार दोहराओ नहीं और न ही वही बात बार-बार सोच में लाओ।** जैसे कोई टी.वी. चैनल अच्छा नहीं लग रहा हो तो रिमोट से तुरन्त बदल देते हो, उसी प्रकार कोई बात जो अच्छी नहीं लगी अथवा जो दृश्य अच्छा नहीं लगा उसे तुरन्त बदल दो। जो मन को भला लगे, जिस बात से मन खुश हो, हल्का हो, वही करने लग जाओ।

दुनिया की परवाह न करें

यह परवाह मत करो कि दुनिया क्या कहेगी? कुछ लोग दुनिया के लिए ही जीते रहते हैं। वे अपने लिये कभी भी जीते नहीं हैं। उन्हें हमेशा दुनिया की ही फिकर रहती है इसलिए ऐसे लोग शाबादी के तीन शब्द सुनने के लिए दिन-रात एक कर देते हैं और वे अपने आनन्द से आनन्दित नहीं हो पाते। उनकी खुशी दूसरों के पास गिरवी पड़ी रहती है। यदि किसी ने महिमा कर दी तो खुश वरना तो वे अपनी किस्मत को ही पीटते फिरते हैं। इसलिए अपनी खुशी अपने हाथ में रखो। जब चाहो, जहाँ चाहो स्वयं को शाश्वत रूप से खुश कर सको, यही ज्ञान की सर्वश्रेष्ठ तकनीक है। ❑

जो श्रीमत पर चले, वह फूले-फले

–ब्रह्माकुमार रामलोचन, शान्तिवन (आबू रोड)

गतांक में हमने जाना कि ब्रह्माकुमार रामलोचन भाई को सत्संग, चारों धाम की यात्रा, निर्जल व्रत तथा अनेक शास्त्रों, ग्रन्थों के अध्ययन के बाद भी मन की शान्ति नहीं मिली। परन्तु जब ये प्रजापिता ब्रह्माकुमारी आश्रम में आए तो 'योग की विधि और सिद्धि' पुस्तक के माध्यम से ईश्वरीय शक्तियों की अनुभूति हुई। इन्हें पूर्ण निश्चय हो गया कि भगवान सृष्टि पर, साधारण तन में अवतरित हो चुके हैं और इन्होंने ईश्वरीय ज्ञान-योग के मार्ग पर दृढ़तापूर्वक आगे बढ़ने की ठान ली। आगे क्या हुआ, पढ़िए –

–सम्पादक

प्रभु मिला तो परीक्षाएं भी शुरू हुई

अच्छे कार्य की तरफ पाँव बढ़ाते हैं तो परीक्षाएँ भी आती हैं। मैं अपने बड़े भाई के पास रहता था। भाई दो-चार बार आश्रम पर गया तो पड़ोस के लोगों ने उसको भड़का दिया कि तुम्हारा भाई गलत रास्ते पर जा रहा है, यह संस्था तो कुमारियों की है (वास्तव में इस संस्था में बहनें और भाई दोनों ही हैं) और घर-बार छुड़ा देते हैं। इस पर भाई के साथ मेरी कहा-सुनी होने लगी। मैंने उनसे पूछा कि वहाँ जाने में क्या बुराई है, मुझे बताओ। पहले आप मुझे एक बात कहते थे तो मैं बदले में दो सुनाता था, दूसरी माताओं-बहनों को गलत दृष्टि से देखता था, कोई थोड़ा-सा भी मुझे कुछ कह देता था तो मैं उसकी पिटाई भी कर देता था, तब तो मैं आपको बहुत अच्छा लगता था और आज जब ये बुराइयाँ मुझसे छूट गई हैं तो आप मुझसे नाराज हैं। जो संस्था बुराइयाँ छुड़ाए उसे तो अच्छा मानना चाहिए, उसका आभारी होना चाहिए।

परन्तु भाई पर मेरे इन तर्कों का कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं हुआ। एक दिन जब घर में बहुत कलह-क्लेष हुआ तो मैंने भाई को कहा कि आज आखिरी बार जाने दो, फिर नहीं जाऊँगा। आश्रम पर गया तो शिव बाबा के ये महावाक्य सुने – **'अगर तुम श्रीमत पर अडिग रहो तो एक दिन विरोधी भी तुम्हारे आगे झुक जायेंगे।'** इस महावाक्य ने मुझे नया जीवन दे दिया। मैंने दृढ़ संकल्प कर लिया कि चाहे कुछ भी हो जाए, मैं प्यारे बाबा का हाथ नहीं छोडूँगा। आखिर भाई मार-मार कर थक गया तो उसने मुझे रोकने की दूसरी विधि अपनाई। भोजन में प्याज-लहसुन डालना शुरू कर दिया जो कि हमारे घर में कभी प्रयोग नहीं होते थे। उसने सोचा कि आहार भ्रष्ट हो जायेगा तो आश्रम जाना छूट जायेगा। यह सब देख कर मैंने प्यारे बाबा से कहा कि अब बताओ, मैं करूँ तो क्या करूँ। मुझे जैसे कि सद्बुद्धि मिली और मैंने युक्ति से भाई को मना लिया। मुझे अपना खाना आप बनाने की छुट्टी मिल गई। इतना होने पर भी कलह का वातावरण पूरी तरह समाप्त नहीं हुआ और इस कारण मैं कलकत्ता छोड़ दिल्ली आ गया। दिल्ली स्टेशन पर उतर कर मैंने ब्रह्माकुमारी आश्रम को ढूँढ़ना शुरू किया। तीन दिन तक भटकने के बाद मुझे आश्रम मिला। उन दिनों लोग ब्रह्माकुमारी आश्रम से इतने परिचित नहीं थे। भूख-प्यास के मारे बिल्कुल कमजोर हो गया था। जब निमित्त शिक्षिका बहन से मुलाकात हुई तो उन्होंने मेरा परिचय पूछा और प्यारे बाबा की मुझे इतनी मदद मिली कि बहन जी ने मुझे वहाँ रहने की छुट्टी भी दे दी और रेलवे में नौकरी भी लगवा दी।

श्रीमत पालन का मिठा फल

उन दिनों ट्रैफिक कन्ट्रोल का कार्यक्रम प्रारम्भ ही हुआ था और रेलवे कार्यालय में भी मैं ठीक 10:30

बजे बाबा की याद में स्थित हो जाता था। एक दिन कुछ ईर्ष्यालु लोगों ने मेरी शिकायत लगा दी। बड़ा अधिकारी मुझे 10:30 बजे देखने के लिए आया तो मैं बाबा की याद में स्थित था। बड़े अधिकारी ने मुझसे पूछा कि तुम ऐसे बैठ कर क्या करते हो ? **मैंने उन्हें समझाया कि जैसे आप अपने विभाग के अधिकारी हैं, ऐसे ही परमपिता परमात्मा इस सृष्टि के अधिकारी हैं और मैं उनकी याद में तीन मिनट के लिए स्थिर होता हूँ।** मैंने उन्हें आत्मा, परमात्मा और सृष्टि-चक्र के बारे में सारा ईश्वरीय ज्ञान समझा दिया। प्यारे बाबा की कमाल देखिए। ईश्वरीय ज्ञान की बातों ने उनका हृदय बदल दिया। उन्होंने आश्रम पर जाना शुरू कर दिया और मेरी पदोन्नति भी कर दी। पाठकगण समझ सकते हैं कि प्यारे बाबा की श्रीमत पर चलने से परिस्थिति कैसे कल्याण में बदल जाती है। ट्रैफिक कन्ट्रोल के समय प्यारे बाबा की याद में रहना श्रीमत की पालना है। इस आज्ञा की पालना का फल मुझे बहुत सुन्दर मिला।

इस घटना के 3-4 दिन बाद ही मुझे बाबा के बेहद घर मधुबन जाने का सुन्दर अवसर मिला। मैं मधुबन में केवल 15 दिन के लिए आया था पर मेरे पूर्व के पुण्यों ने जोर मारा और मुझे स्थाई तौर पर मधुबन में रख लिया गया। यहाँ अव्यक्त बाबा की बहुत-बहुत पालना मिली। मुझे शुरू से ही योग का चार्ट बहुत अच्छा बनाने की लगन थी। इसलिए सभी प्रकार की सेवा करते हुए और विशेष रूप से भण्डारे की सेवा करते हुए मैंने मुरली पढ़ने और योगयुक्त रहने का बहुत अभ्यास किया। मेरी यह इच्छा रहती थी कि मुझे इधर-उधर का एक संकल्प भी भोजन बनाते समय ना आए। मैं साकार बाबा की पालना को याद करके बहुत रोता था। अव्यक्त बाबा से मैंने एक बार प्रश्न पूछा कि आप हमारे माता-पिता, हमारे सामने बैठे हो और हम आपकी गोद में नहीं जा सकते, आप कहते हो कि हर बात में कल्याण है लेकिन इसमें क्या कल्याण है ?

महिमा है स्थिति की

बहुत सुन्दर उत्तर देते हुए बाबा ने कहा कि क्या मधुबन में रह कर मात-पिता की गोद का अनुभव नहीं होता है। मैंने कहा – 'बाबा वो तो होता है लेकिन साकार में माँ-बाप की गोद में हम क्यों नहीं जा सकते ?' तब बाबा ने कहा – **'जो बच्चे साकार में गोद में आते हैं, वे इतने खुश हो जाते हैं कि हमने सब कुछ पा लिया और उनका पुरुषार्थ वहाँ से ढीला हो जाता है और जो बच्चे अव्यक्त स्थिति द्वारा गोद में जाने का पुरुषार्थ करते हैं, उनका अव्यक्त स्थिति का संस्कार बन जाता है, कमाई जमा होती है। इसलिए बच्चे तुम्हारा कल्याणकारी पार्ट है। साकार गोद में आकर भी जो अव्यक्त स्थिति में स्थित नहीं होते उनको कुछ मिलता नहीं। तो महिमा स्थिति की है।'**

इससे मुझे संतुष्टता हुई। उन दिनों अव्यक्त बापदादा का बहुत प्यार मिलता था क्योंकि हम थोड़े-से भाई-बहनें थे। कई बार हम सोये रहते थे तो बाबा सोये हुओं को भी याद करके बुलाता था टोली देने के लिए। कई बार किसी दूसरे को टोली देता था कि सुबह जब बच्चा उठे तो उसे दे देना। उन दिनों यज्ञ में आज जैसी समृद्धि नहीं थी। लेकिन बाबा के प्यार के आगे हमें कोई अभाव महसूस नहीं होता था। वातावरण बहुत तपस्या का था। सोलह या अठारह घण्टे सेवा करके भी खूब तपस्या में बैठते थे। उन दिनों बाबा की एक मुरली चली थी कि 75% याद में रह कर भोजन बनाओ तो बाबा भोग स्वीकार करेगा। तो हमें 75% याद में रहने का लक्ष्य रहता था। परिसर के वायब्रेशन बहुत शक्तिशाली थे, हमारा आपस में प्यार बहुत था। हम तीन भाई भण्डारे में थे – मैं, आत्म भाई तथा सूर्य भाई। एक बार हम तीनों भाई बापदादा से

मिल रहे थे तो बाबा ने कहा कि अगर कोई बाप से पूछे कि तुम्हारे यज्ञ में ज्ञानी-योगी बच्चे कौन हैं तो बाबा तुम त्रिमूर्ति बच्चों को ज्ञानी-योगी कहेगा। ज्ञानी-योगी का अर्थ है – एक ने कहा, दूसरे ने माना और सचमुच यह धारणा व्यवहार में थी। एक-दो के प्रति संकल्प मात्र भी कभी नकारात्मक भाव नहीं आता था। एक-दो का कहना इतना मानते थे कि बात निश्चित होने के बाद भी वरिष्ठ भाई ने कुछ परिवर्तन करना चाहा तो तुरन्त परिवर्तन कर देते थे। इसलिए आपसी एकता बहुत रहती थी क्योंकि जब हम किसी को ना कर देते हैं तो डिसरिगार्ड हो जाता है, आपसी स्नेह टूट जाता है, दिल की दूरी हो जाती है। लेकिन ये सब बातें हम होने ही नहीं देते थे। स्नेह-प्यार के कारण भण्डारे का इतना बड़ा सेवा-कार्य कैसे हो जाता था, मालूम ही नहीं पड़ता था। ऐसी महसूसता आती थी कि बाबा साकार में हैं। ज्ञान-योग के बहुत अच्छे-अच्छे अनुभव होते रहे।

बाबा के यज्ञ का विस्तार हुआ तो मुझे सेवा के लिए शान्तिवन परिसर में भेजा गया। शुरू-शुरू में तो मधुबन छोड़ने पर दिल थोड़ा छोटा हुआ। मैंने दादी जी से कहा कि मैं नीचे नहीं रहूँगा। तब दादी जी ने कहा कि तुम क्लास तो यह कराते हो कि जो बाबा का कहना है, जो दादियों की श्रीमत है उसमें कल्याण है। दादी जी की यह बात सुन कर मैं चुप हो गया और अब मैं देख रहा हूँ कि बाबा ने वहाँ से ज्यादा यहाँ जिम्मेवारियाँ दे दी हैं। मधुबन में जो अशरीरीपन की स्थिति का अभ्यास किया था, वह यहाँ काम आ रहा है। अभी तो शान्तिवन में भी प्यारे बाबा की पधरामणी से तपस्या का बहुत सुन्दर वातावरण है। चारों ओर से भाई-बहनें यहाँ आकर तपस्या करते हैं। मधुबन की तरह ही बापदादा के आगमन से तथा दादियों और बड़े भाइयों की तपस्या से निर्मित रूहानी वायुमण्डल में आकर सभी बहुत सुन्दर अनुभव करते हैं। ❑❑

नारी तुम शिव शक्ति महान

– ब्रह्माकुमार ताराचन्द सैनी, तारानगर (चुरु)

नारी तुम शिव शक्ति महान, अबला रही क्यों खुद को मान।
तेरा भाग्य बदल रहे हैं करुणा सागर शिव भगवान।।
शिव ने तुझ पर गर्व किया है, कलष ज्ञान का तुझे दिया है।
तेरा बल आधार लिया है, कितना ऊँचा मान दिया है।।
देकर अपना स्थान,
नारी तुम शिव शक्ति महान।
मानव की सुन ले चित्कार, मिटा दे सबके विषय-विकार।
इक्कीस कुलों का कर उद्धार, खुल जाएँ जो स्वर्ग द्वार।।
शिव ने सौंपी तुझे कमान, नारी तुम शिव शक्ति महान।
ज्ञानामृत जन-जन को पिला दे, सबको शिव बाबा से मिला दे।
बुझे दिलों में चमन खिला दे, रोते जग को चैन दिला दे।।
रक्षित है तेरे हाथों में सारे जग की शान,
नारी तुम शिव शक्ति महान।
बढ़ा है जब भी पापाचार, प्रकट हुई दुर्गा अवतार।
काली बनकर की ललकार, असुरों का किया संहार।।
फिर से कर अपनी पहचान,
नारी तुम शिव शक्ति महान।

परम पुरुष से प्रीत

–ब्रह्माकुमारी स्वाति, गुलबर्गा

छः जनवरी, सन् 2000 का वह मिलेनियम दिवस मेरे जीवन में नई बहार बन कर आया। उस दिन की घटना को आज भी याद करती हूँ तो रोमाँच खड़े हो जाते हैं। उस समय जीवन का सब कुछ खोकर मैं स्वयं को नितान्त अकेली अनुभव कर रही थी। ऐसा लग रहा था मानो बीच भँवर में नय्या हो, चारों तरफ लहरें-ही-लहरें हों और किनारे का दूर-दूर तक नामोनिशान न हो।

हिन्दी भाषा में स्नोतकोत्तर पढ़ाई पढ़ते-पढ़ते मैंने स्थानीय अखबार में पत्रकार के रूप में काम करना शुरू किया। पहले तो जीवन में बहुत दु:ख, अशान्ति थी, परिवार होते भी ना के बराबर था क्योंकि प्यार की कमी थी और ऐसे में मुझे सहारा चाहिए था। कलियुग के अन्तिम लक्षणों में बताया गया है कि नारी बाल कटाएगी, देह अभिमान में आयेगी और अपना वर् भी खुद चुनना चाहेगी। मेरे ऊपर कलियुग के ये लक्षण पूरी तरह लागू हो रहे थे। मुझे अपने वर की तलाश थी। खुले विचारों में पली-बड़ी होने के कारण पुरुष मित्र बनाना मैं ग़लत नहीं समझती थी लेकिन मुझे अहसास तक नहीं था कि भगवान की नजर मुझ पर है और वह मुझे कुछ नया-सा, दिव्य-सा रूप देना चाहते हैं और पुरुष मित्र के स्थान पर वह परम पुरुष स्वयं ही मेरा मित्र बनने को आतुर है, अपनी प्रीत मुझ पर लुटाना चाहता है। मेरा एक सहपाठी था, वह भी एक अखबार में काम करता था। एक जनवरी, सन् 2000 को मैंने उसके सामने शादी का प्रस्ताव रखा। उसने अपनी सहमति प्रदान कर दी। अगले 6 दिनों तक मैं सपनों के महल सजाती, सवाँरती रही और 6 जनवरी, 2000 को माँ-बाप को मैंने अपना फैसला सुनाया। मैं सोच रही थी कि मेरे माता-पिता बहुत खुश होंगे क्योंकि मैं शादी के लिए मना करती आई थी। परन्तु यह क्या, उनकी तो जैसे दुनिया ही उजड़ गई। यह खबर सुनते ही मेरी माता जी को ह्रदयाघात हो गया (वास्तव में हुआ नहीं था, पर उन्होंने नाटक किया था, मैं उसे सच समझ बैठी थी)। मैं पागलों जैसी हो गई थी। दो साल तक मुझे घर में ही बिठाया गया। आजाद पंछी को जैसे पंख काट कर पिंजरे में डाल दिया जाता है, ऐसी मेरी स्थिति हो गई। एक दिन मैं ब्रह्माकुमारी आश्रम के निमित्त भाई जी तथा बहन जी का इण्टरव्यू लेने ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर गई। वहाँ मुझे प्रेम भरा व्यवहार और बहुत ही अपनापन महसूस हुआ। मुझे लगा कि कोई गुप्त शक्ति मुझे अपनी ओर खींच रही है। इसी आकर्षण में मैं पुन: सेवाकेन्द्र पर गई और मुझे आत्मा, परमात्मा तथा सृष्टि-चक्र का सत्य ज्ञान जानने को मिला। उसी दिन प्यारे शिव बाबा ने मुझे अलौकिक अनुभूति करायी। मेरे भाग्य के सब बंद द्वार उसी पल खुल गए और मुझे लगा कि मैं आत्मा प्रकाश की ओर बढ़ रही हूँ।

आज मैं प्यारे शिव बाबा की बच्ची बन कर, श्रीमत पर चलते हुए गर्व महसूस करती हूँ और 7 जनवरी, 2002 को हमेशा के लिए प्यारे बाबा के घर में आकर ईश्वरीय सेवा में मददगार बन गई हूँ। कहा जाता है कि स्वाति नक्षत्र की बूदें यदि सीप के मुँह में गिरें तो मोती बन जाती हैं। मैं स्वयं को वैसा ही महसूस कर रही हूँ। प्यारे बाबा ने दिल की डिबिया में मुझ मोती को सुरक्षित रख लिया है। कोटि-कोटि शुक्रिया प्यारे बाबा को जो जीवन को नई मंजिल दिखा दी।

❑❑

भूल सुधार : ज्ञानामृत सितम्बर, 05 अंक में पृष्ठ 11 पर 600 खरब के स्थान पर 600 करोड़ पढ़ा जाए।

मन और बुद्धि का रिमोट कण्ट्रोल

–ब्रह्माकुमारी जयश्री, विक्रोली (मुम्बई)

आज दूरदर्शन हर घर का अनिवार्य हिस्सा बन गया है। उठते-बैठते, सोते-जागते इसका रिमोट कंट्रोल हाथ के पास ही रहे, ऐसा सभी का प्रयास रहता है। रिमोट कंट्रोल की एक ऐसी विशेषता है जिसको यदि मनुष्य अपने जीवन में धारण कर ले तो जीवन बहुत महान बन सकता है। जब व्यक्ति किसी चैनल को देखना नहीं चाहता अर्थात् जब दु:ख तथा उदासी भरा, ऊबाऊ चित्रण किसी चैनल पर आ रहा होता है तो व्यक्ति रिमोट कंट्रोल का बटन दबाकर पलक झपकते ही उसे बदल देता है और हँसी-खुशी से भरा, मन को प्रसन्न करने वाला चित्रण जिस चैनल पर आ रहा हो उसे सामने ले आता है।

मानव का मन भी दूरदर्शन की स्क्रीन जैसा है। उस पर भी निरंतर विभिन्न प्रकार के संकल्पों से बने हुए चित्र आते और जाते रहते हैं। इन सूक्ष्म चित्रों को बदलने का आध्यात्मिक रिमोट कंट्रोल है व्यक्ति का अपना संकल्प बल और बौद्धिक बल। इस बल के द्वारा वह विकारी, दु:ख देने वाले, नकारात्मक, निराशाजनक विचारों से बने चित्रों के बहाव में न बहकर तुरंत सकारात्मक और सुखदायी विचारों को मन की स्क्रीन पर ला सकता है। आंतरिक रिमोट कंट्रोल के द्वारा वह व्यर्थ यादों के स्थान पर समर्थ यादों को ला सकता है। हमारी उन्नति का सारा मदार इस बात पर है कि हम किस प्रकार सोचते हैं और फिर अंतर्मन में उसका चित्रण किस प्रकार होने देते हैं। इस बात को समझना जितना ज़रूरी है कि कौन-सा विचार ठीक है और कौन-सा विचार ग़लत है, उतना ही ज़रूरी यह समझना भी है कि विचारों को संकल्प बल रूपी रिमोट कंट्रोल से कैसे परिवर्तित किया जाए।

पेरिस (फ्रांस)- तमिल ग्रुप को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ब्र.कु. पुष्पा बहन उनके साथ समूह चित्र में ।

कई बार मनुष्य भूतकाल की अप्रिय घटनाओं के बारे में सोचकर, उनका दुखदायी रस चूसकर स्वयं को कमज़ोर करता रहता है। यह भी एक प्रकार का ''व्यसन'' ही है। भविष्य के नकारात्मक चित्र देखना भी बहुत हानिप्रद है। ऐसा करने से आंतरिक शक्ति को एक गलत संदेश मिलता है कि जो चित्र मन की स्क्रीन पर बना हुआ है, आत्मा उसका साकार अनुभव करना चाहती है। इस गलत संदेश का परिणाम यह निकलता है कि गलत सोच साकार जीवन में उतर आती है। इसलिए कहते हैं कि **मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा बन जाता है। अत: आप जैसा बनना चाहते हैं वैसा सोचिए और यदि इसके विपरीत सोच चलती है तो उसे बदलने का रिमोट कंट्रोल अपने हाथ में रखिए। हमारा अंतर्मन चित्र की भाषा को जल्दी समझता है। जब कोई कहता है कि उसे चाय नहीं चाहिए तो अंतर्मन पर चाय का चित्र तो बन ही जाता है। इस चित्र के कारण अंतर्मन समझता है कि इनको चाय अच्छी लगती है लेकिन अगर कोई इसके बदले यह कहे कि मुझे दूध चाहिए तो अंतर्मन पर दूध का चित्र बनेगा और वह समझेगा कि आपको दूध अच्छा लगता है।** इसलिए हर बात को सकारात्मक तरीके से सोचिए ताकि सकारात्मक चित्र अंदर बनें। प्यारा शिव बाबा भी कहता है कि मन के पट पर ज्ञान के आधार पर सुंदर-सुंदर दृश्य निर्मित करो। ❑

कान दो और मुख एक क्यों ?

–ब्रह्माकुमार उमेश, सूरत

प्रकृति ने मनुष्य को एक जिह्वा और दो कान दिए हैं ताकि वह जितना बोलता है उससे दो गुना सुने। मानव शरीर की प्राकृतिक रचना की ओर ध्यान खिंचवाते हुए उपरोक्त सुवाक्य में यह संदेश दिया गया है कि हम सुनें ज्यादा और बोलें कम। कइयों की आदत होती है बोलते ही रहने की। बिना समय व परिस्थिति देखे वे कुछ-न-कुछ बोलते ही रहते हैं। मानो वे अगर न बोलें तो उनका मुँह ही सूख जाये। ज़्यादा बोलने वाले के बोल की कीमत नहीं रहती। **अभ्यास यह करें कि जितना ज़रूरी है उतना ही बोलें। अगर दो शब्द पर्याप्त हैं तो दस शब्द न बोलें। बोलने से शरीर की शक्ति खर्च होती है, सुनने में कोई शक्ति खर्च नहीं होती। कम बोलने वाले के उच्चारण में शक्ति ज़्यादा होती है। उसका परामर्श सटीक होता है। लोग उससे परामर्श करने या उसकी राय पूछने उसके पास जाते हैं।** कई बार ऐसा भी होता है कि कम शब्दों के कारण कइयों को बात समझ में नहीं आती। इस पर कहा गया है, **अगर आप मेरा मौन नही समझ पायेंगे तो मेरे शब्द भी नही समझ पायेंगे।**

दो कानों से मतलब है कि हम ज़्यादा सुनें। यदि हम न्यायाधीश की कुर्सी पर हैं तो हमें सभी पक्षों को ठीक से सुनना पड़ेगा। न्यायाधीश दोनों पक्षों को बहुत ही धैर्य से और विस्तार से सुनकर फिर फैसला करता है। हमारे दोनों कान एक-दो से विरोधी दिशा में हैं ताकि हम दोनों तरफ की बात सुन सकें। दोनों पक्षों को ठीक से न सुनने पर किसी एक पक्ष से अन्याय भी हो सकता है। दोनों कानों से सुनने का मतलब यह भी है कि हम किसी की बात सुनकर प्रभावित न हो जायें। हमें कच्चे कान का भी नहीं बनना है। किसी के बहकावे में नहीं आना है। जल्दी में फैसला नहीं देना है। जो भी सुनते हैं, उन सभी बातों का उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है। फिजूल की भी बहुत-सी बातें कानों में पड़ती रहती हैं। जितना आवश्यक है उतना ही उत्तर दें। कभी ऐसा भी होता है कि हमारे किसी शब्द या कर्म के बदले में हमें बहुत कुछ सुनना पड़ता है। अगर हमारी ग़लती है तो दोनों कान खुले रखकर, सब सुन लें। आवश्यक स्पष्टीकरण दे दें और फिर चुप रहें तथा अपनी ग़लती मान लें।

आओ स्नेह सुधा बरसाएँ

– ब्रह्माकुमार ललित, अहमदाबाद

मूल्यों की माला पहनाएँ,
जीवन सबका उच्च बनाएँ,

नजरों में प्रभु प्रीत बसाकर,
आओ स्नेह सुधा बरसाएँ।

आदर-मान बड़ों को देकर,
अनुजों पर हम प्यार लुटाएं,
बाबा ने स्वमान दिए जो,
नशा स्वयं में भरते जाएँ।
खुद को बदलें जग की खातिर,
सबको रंग लगाते जाएँ,

नजरों में प्रभु प्रीत बसाकर,
आओ स्नेह सुधा बरसाएँ।

मीठा बोलें, सच्चा बोलें,
प्रामाणिक की मुहर लगाएँ,
नम्र रहें सबके आगे और
निर्भयता का पाठ पढ़ाएँ।
हर्षितमुख चेहरा हो अपना,
खुशियों के हम दीप जलाएँ,

नजरों में प्रभु प्रीत बसाकर,
आओ स्नेह सुधा बरसाएँ।

शान्तचित्त हो सुनें सभी को,
धैर्य की महिमा बतलाएँ,
सब अपने हैं, सहनशील बन
कमियाँ सब समाते जाएँ,
अन्तर्मुखता के अभ्यास से
एकाग्रता की शक्ति बढ़ाएँ।

नजरों में प्रभु प्रीत बसाकर,
आओ स्नेह सुधा बरसाएँ।

मूल्यनिष्ठ समाज हो अपना,
मूल्यों को जीवन में लाएँ,
मूल्य स्वयं का समझें पहले,
मूल्य भरा हर कर्म बनाएँ,
प्रभु प्रेरणा लेकर, जग को
सुखमय एक संसार बनाएँ,

नजरों में प्रभु प्रीत बसाकर,
आओ स्नेह सुधा बरसाएँ।

युवा तू बन सर्व महान

–ब्रह्माकुमार आत्म प्रकाश, आबू पर्वत

युवाओं में भविष्य के प्रति दिवा स्वप्न होते हैं, युवा क्रियाशील होते हैं। युवाओं के दिल में देश और दुनिया के प्रति एक नया दृष्टिकोण होता है। कितने ही ऐसे वृत्तांत देखने को मिलने हैं कि जब किसी भी आंदोलन को तार्किक परिणिति तक पहुँचाने में युवकों ने महती भूमिका निभाई। स्वामी विवेकानंद ने एक बार कहा था – मुझे युवाओं के साथ काम करने में बहुत आनंद प्राप्त होता है क्योंकि युवकों में ही देश का भविष्य बसता है। वस्तुत: आज का युवा, कल का नेता, अभिनेता, वैज्ञानिक, अभियंता, चिकित्सक आदि बनता है। अत: आवश्यकता युवाओं के कोमल मन को नई दिशा देने की है। उनकी भावनाओं को सही मार्ग-दर्शना देने की है। युवकों को यदि आरम्भ में ही सही पालना मिले तो ये समाज और देश की दिशा को नया मोड़ दे सकते हैं।

सफलता के लिए छोटा रास्ता नहीं है

आज का युवा ऐसे चौराहे पर खड़ा है जहाँ उसे रातोंरात विश्व विख्यात बनने और श्रेष्ठ भविष्य बनाने के सपने दिखाये जाते हैं एवं उसे उच्च शिक्षा ग्रहण करके विदेश में बस जाने की योजनायें भी बताई जाती हैं। कई युवा, मोहजाल के इस घटाटोप में ऐसे फँसते हैं कि वे न तो अपना भविष्य इस देश में बना पाते हैं और न ही विदेश जाकर कोई स्थाई कार्य कर पाते हैं। यहाँ हमारा विचार युवाओं को विदेश जाने से रोकने अथवा ऊँची शिक्षा ग्रहण करने से हतोत्साहित करना नहीं अपितु उनके अंदर देश के प्रति आदर की भावना भरने का है। हम स्पष्ट करना चाहेंगे कि सफलता के लिए कोई भी छोटा रास्ता नहीं है। युवा जब सीढ़ी-दर-सीढ़ी भविष्य की ओर बढ़ते हैं तो प्राप्तियाँ, भले ही दूरगामी लगें पर अधिक स्थाई होती हैं। मेहनत और कसरत से मिली कामयाबी से मन को सुकून मिलता है एवं आत्मविश्वास भी बढ़ता है। शॉर्ट कट के चक्कर को छोड़ कर मेहनत करना, सभी के साथ मुहब्बत करना तथा सभी के साथ आत्मीयता का व्यवहार करना ही हमें कामयाबी की ऊँचाइयों तक ले जाता है।

महान बनने के कुछेक गुर

1. सकारात्मक बनें – सकारात्मकता आज की महती आवश्यकता है। सकारात्मक सोच मनुष्य को सफलता के सर्वोच्च शिखर तक ले जा सकती है। सकारात्मक चिंतन शरीर के साथ-साथ आत्मा को भी ऊर्जा प्रदान करता है। चाहे कैसी भी परिस्थितियाँ आ जायें युवाओं को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ ही कार्य करना चाहिए। सकारात्मक सोच उन्हें श्रेष्ठ नागरिक बनने में मददगार सिद्ध होती है। सकारात्मक सोच एवं कुछ नया करने का उत्साह युवकों को जीवन की नई दिशा प्रदान कर सकता है। इतिहास में कितने ही ऐसे उदाहरण मिलते हैं जब नये सोच के आधार से अकेले व्यक्ति ने सारे समाज को नई दिशा प्रदान की। क्रिकेट में खेलने वाले ग्यारह युवा खिलाड़ी सारे देश को उमंग और उत्साह से भर देते हैं। सकारात्मक खेल खेलने की प्रवृत्ति उनके अंदर देश के लिए कुछ भी कर गुज़रने का जज़्बा भर देती है।

युवा, खेल में आगे बढ़ें साथ ही चारित्रिक विकास भी करें तो उन्हें देश तो क्या सारा विश्व ही अपना हीरो मानेगा। आज सर्वाधिक आवश्यकता इसी बात की है कि हमारे युवा संतुलित विकास पर ध्यान दें। भौतिक प्रगति करें और इसके साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति पर भी ध्यान दें। ऐसे युवकों की आज सर्वाधिक आवश्यकता है।

सहयोगी बनें – आधुनिक युवा दूसरों से तो सहयोग की अपेक्षा करता है लेकिन किसी को सहयोग देना नहीं चाहता है। जबकि कहने में आता है कि सहयोग दो और सहयोग लो। यदि हम दूसरों के दु:खों को बाँटेंगे, ज़रूरतमंदों की मदद करेंगे और विपत्ति के समय उनका साथ निभायेंगे तो अवश्य ही हमें सबका सहयोग प्राप्त होगा। सहयोगी व्यक्ति कभी अकेला नहीं होता, वह सबको साथ लेकर चलता है और सभी उसके साथ होते हैं।

विवेकशील बनें – विवेक, मनुष्य को ईश्वर द्वारा दिया गया सबसे सुन्दर तोहफ़ा है। यदि युवा अपने विवेक का सही प्रयोग करना सीख लें तो देश का और अपना कल्याण कर सकते हैं। गीता में एक स्थान पर कहा गया है कि आत्मा स्वयं का शत्रु भी है और मित्र भी है। यदि हम विवेक सहित कार्य करते हैं तो आत्मा अपना मित्र है और यदि इसके विपरीत कार्य करते हैं तो आत्मा स्वयं की शत्रु बन जाती है। आज के युवाओं को कोई भी निर्णय लेने से पूर्व अपने विवेक का सही इस्तेमाल करना चाहिए। आगा-पीछा देख कर ही कोई फैसला करना चाहिए।

राजयोगी बनें – योग से योग्यताएँ आती हैं। सवेरे-सवेरे उठकर प्रभु के ध्यान में मग्न हो जाना ही योग कहलाता है। भगवान को सच्चे मन से याद करना, नि:स्वार्थ भावना से याद करना ही सच्चा योग है। प्रात:काल उठकर नकारात्मक और निकृष्ट बातों को छोड़कर स्व-चिंतन में लीन हो जाने से आत्मा की बैटरी चार्ज हो जाती है और सारे दिन एकरस अवस्था बनी रहती है। योगीजन ठीक निर्णय और प्रभावी निर्णय लेने में समर्थ होते हैं, उनके समक्ष कभी भी अनिर्णय की स्थिति नहीं आ सकती है।

उत्तरदायी बनें – वर्तमान समय में युवाओं में अपनी ज़िम्मेवारियों को समझने का नितांत अभाव है। फलस्वरूप वे अधिक उन्नति नहीं कर पाते हैं। हमें कोई दूसरा समझाए इससे पहले ही अपने कर्त्तव्यों का आभास हो जाना हमारे स्वर्णिम भविष्य का परिचायक है। कई बार युवाओं के मन में यह भाव भर जाता है कि क्या करें, कोई हमें जिम्मेवारी देना ही नहीं चाहता? यहाँ यह बताना समुचित होगा कि जिम्मेवारी कभी भी किसी को दी नहीं जाती है लेकिन लेनी पड़ती है। हमें यह सिद्ध करना होगा कि कोई भी कार्य करने की क्षमता हमारे में है। हम, कार्य कैसा भी क्यों न हो, करने से झिझकें नहीं, सदा ही बुद्धि का सदुपयोग करते हुए प्रगति के पथ पर आगे बढ़ते चलें।

सर्वांगीण विकासवान बनें – अच्छी पढ़ाई-लिखाई करके ऊँच पद प्राप्त कर लेना मात्र ही जीवन की सच्ची सार्थकता नहीं है। वास्तविक जीवन की सम्पूर्णता तो सर्वांगीण विकास में समाई हुई है। हमारा चहुँमुखी विकास हो। हम सामाजिक बनें और समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का आभास करें। मन में विचार करें कि जिस समाज ने हमें आत्म-उन्नति के इतने अवसर प्रदान किये हैं, क्या मैंने उसके लिए कुछ किया है। महान बनना अर्थात् कृतज्ञ होकर, नम्र होकर एक का कई गुणा प्रत्युपकार करना।

राष्ट्र निर्माण में सहयोगी बनें – राष्ट्र के प्रति हम सभी युवाओं का विशेष रूझान होना चाहिए। कोई भी युवा स्व-राष्ट्र को दरकिनार करके सुंदर भविष्य का स्वप्न नहीं देख सकता है। युवाओं को देश प्रेम, देश

सेवा, देश भक्ति व देश निष्ठा जैसे शब्दों को अपने शब्द-कोष में सर्वोपरि रखना चाहिए। स्वतंत्रता आंदोलन में युवाओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया और उन्हीं युवाओं के अप्रितम योगदान की बदौलत भारत माता को विदेशियों के कब्जे से मुक्त कराया जा सका। लेकिन आज जो देश के अंदर स्वार्थी शक्तियाँ और देशद्रोही तत्व जन्म ले रहे हैं उनको समाप्त करने के लिए देश के प्रति समर्पित युवा दल की आवश्यकता है।

उच्च आदर्शवादी बनें – आदर्शवादिता भारत देश की शान रही है। आज का युवा अपने आदर्शों को भूल रहा है, अपनी जड़ों से कटता जा रहा है। हम बताना चाहेंगे कि आदर्शवादी बनना कोई हमारे सुनहरी भविष्य में बाधा नहीं है। अपने मूल्य और आदर्शों को लेकर प्रगति करने से स्वयं तो गौरवान्वित महसूस करते ही हैं साथ-साथ समाज और देश को भी ऐसे युवकों पर नाज़ होता है। आज **सर्वाधिक ज़रूरत युवाओं के महानता की ओर अग्रसर होने की है। युवा यदि आत्म-नियंत्रण के द्वारा स्वयं को मूल्यों और सिद्धांतों की कसौटी पर खरा उतारें तो उसे महान बननें से कोई भी रोक नहीं सकता है। युवा किसी का पिछलग्गू बनने के बजाय यदि स्वयं ही अपना मार्ग निर्धारित करे और अपने साथियों के लिए प्रेरणास्त्रोत बने तो अवश्य ही वह दूसरों के समक्ष आदर्श उदाहरण प्रस्तुत कर सकता है।**

हे युवको जागो, अपने भाग्य और इस देश के भाग्य की रेखाओं को बदल डालो। दुनिया को नया रास्ता दिखाने के निमित्त बन जाओ। आज समूची मानवता युवकों की ओर अधीरता से देख रही है। धरती माता भी पापों के बोझ से अब कांप रही है। तो आओ, हम सभी मिलकर भारत देश को महान बनाने के पुनीत कार्य में जुट जायें। लेकिन याद रखें, देश को महान बनाने से पूर्व स्वयं को महान बनाना अति आवश्यक है। ❑❑

योग एक अमर.............पृष्ठ 01 का शेष

परिवर्तनशील, परिणामी और नश्वर सत्ता से योग लगाना तो विपरीत कार्य करना है।

फिर, देखने की एक बात यह भी है कि प्रकृति के गुण तो अलग हैं, परमात्मा के अलग। प्रकृति न तो चेतन है, न शान्ति एवं आनन्द की सागर। वह तो चेतन प्रभु की दासी है। वह तो सभी ईश्वरीय गुणों से रहित है। अत: उस पर मन को स्थिर करने से आत्मन् में ईश्वरीय गुणों का प्रवेश तो होगा नहीं बल्कि प्रकृति ही के गुण समावेश करेंगे। अत: हमारे लिए यही श्रेयस्कर है कि हम परमपिता परमात्मा ही से अपने मन का नात जोड़ें। यही सही ईश्वरीय राजयोग की विशेषता है।

हमें मालूम होना चाहिए कि जिस लोक में अब हम रहते हैं यह तो परमाणुओं की सृष्टि, प्रकृति का जगत् अथवा पाँच तत्वों का संसार है। यह स्वयं परमात्मा का परिवर्तित रूप नहीं है, न ही यह भ्रांति है बल्कि इसकी अपनी सत्ता, परमात्मा से अलग है। इसमें के सभी जीव-प्राणियों के देह-रूप कलेवर नश्वर हैं। अत: योगाभ्यास में हमें इस संसार की किसी भी चीज़ को याद नहीं करना है बल्कि इस परमाणुमय जगत् को भुला कर हमें तो ब्रह्मलोक के वासी चेतन परमात्मा ही की मधुर स्मृति में मन को समाहित करना है। परमात्मा स्वयं भी एक अनादि, अनश्वर, दिव्य, ज्योतिर्मय परमाणु-सम हैं। उन पर मन टिकाने से हम में ईश्वरीय शक्ति, आनन्द, शान्ति एवं गुणों का संचार होगा और वही योग की श्रेष्ठ प्राप्ति है। ❑❑

तनाव से मुक्ति

– ब्रह्माकुमार डॉ. गिरीश पटेल, मुम्बई

आँकड़े बताते हैं कि आने वाले 20 वर्षों में तनाव, हृदय रोग के बाद दूसरी सबसे ज्यादा प्रचलित बीमारी हो जाएगी। इसलिए रोज़ के जीवन में जो छोटे-छोटे तनाव आते हैं, उनसे भी मुक्त होने का पुरुषार्थ करें। वास्तव में तो तनाव-प्रबंधन के स्थान पर तनाव-मुक्ति शब्द ज्यादा उपयुक्त है अर्थात् तनाव आने पर उसका प्रबंधन करने के बजाए जीवन को तनाव से पूर्ण मुक्त करना उचित है। तकरीबन 60% से 70% बीमारियाँ तनाव से होती हैं। सिरदर्द से लेकर हृदयाघात तक, चमड़ी से लेकर हड्डी तक की बीमारियाँ तनाव से हो सकती हैं। यहाँ तक कि मस्तिष्क भी इससे क्षतिग्रस्त हो सकता है। प्रयोगों से स्पष्ट हुआ है कि तनाव, चिंता, अवसाद से शुरू हुई मस्तिष्क की छोटी-मोटी परेशानियाँ कुछ समय के बाद गंभीर मस्तिष्क-आघात का रूप धारण कर लेती हैं। तनाव के कारण मस्तिष्क तक खून का प्रवाह कम हो जाता है। रक्त वाहिकाएँ संकुचित हो जाती हैं। अत: जब भी तनाव से सामना हो तो साचिए कि मेरा मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो रहा है और मुझे इसे बचाने का पूरा पुरुषार्थ करना है।

आपसी समझ विकसित करें

एक अधिकारी के घर में उसका मित्र खाना खाने आया। वह अधिकारी बार-बार रसोई से भोजन के पात्र लाकर मित्र को परोस रहा था। मित्र ने पूछा – आपकी पत्नी क्यों नहीं लेकर आती ? उसने कहा – आपको सत्य बताता हूँ कि मेरी पत्नी को पोलियो है जिस कारण मुझे लेने जाना पड़ता है। मित्र ने पूछा – आप इतने अच्छे अधिकारी हैं फिर भी पोलियोग्रस्त लड़की से शादी की ? अधिकारी चुप रह गया और फिर पूछा – कंसार (गुजराती डिश) आपको कैसा लगा। मित्र बोला – बहुत मीठा। अधिकारी ने कहा – हमारा संसार इससे भी मीठा है, मैंने सोच-समझ कर शादी की है। हमारी आपसी समझ बहुत अच्छी है। **वास्तव में अगर हम आपसी समझ को विकसित करें तो हर क्षण आनन्दमय हो सकता है।** एक बहुत अच्छी कहानी कुछ यूँ शुरू होती है कि दूसरे ग्रह के लोग पृथ्वी पर आते हैं जैसे हम मंगल ग्रह पर जाने की कोशिश करते हैं। वे पृथ्वी के लोगों की दिनचर्या का अवलोकन करते हैं। सारा ग्रह देखने के बाद वे इस निर्णय पर पहुँचते हैं कि पृथ्वी के लोग कुछ अजीब-से हैं क्योंकि वे अपने लिए खुद ही समस्या निर्मित करते हैं और फिर उसके लिए शिकायत करते हैं। अत: हमें अपने ग्रह की तस्वीर सुधारनी है।

तनाव कब-कब होता है, लिखें

तनाव शब्द को प्रो. हैन्सले ने प्रचलित किया है। काफी शोध की गई और सन् 1930 से यह शब्द बहुत ही प्रचलित हो गया। हर परिस्थिति में सबको समान तनाव नहीं होता। जिनकी उबरने की शक्ति (coping ability) ज्यादा होती है उन्हें तनाव नहीं होता। व्यक्ति के जीवन के कई पहलू हैं – निजी जीवन, परिवार, बच्चे तथा व्यवसाय। इन सभी क्षेत्रों में तनाव समान नहीं होता। यह हमारे व्यवहार करने के तरीके तथा उबरने की क्षमता पर भी बहुत निर्भर करता है। मैं एक लेखापाल को जानता हूँ जिनका व्यवसायिक व्यवहार इतना सक्षम था कि कार्यालय में उन्हें 1% भी तनाव नहीं होता था लेकिन पत्नी के साथ व्यवहार करने की क्षमता इतनी कम थी कि घर आते ही उन्हें तनाव हो जाता था। इसलिए रात को 10 बजे तक घर नहीं आते थे। उन्हें पता था कि अगर जल्दी घर आ गया तो दु:खी होना पड़ेगा। इसलिए कई बार रेलवे स्टेशन या बगीचे में बैठ कर समय बिताते थे। इसी प्रकार, कई व्यक्तियों को बच्चों के साथ व्यवहार करने में तनाव हो जाता है। तो आप यह परखिए कि आपको कहाँ-कहाँ तनाव हो रहा है। इसके

लिए आप एकान्त में बैठ कर कागज पर लिखें खुले दिल से कि कब-कब तनाव होता है – जब बच्चे परेशान करते हैं, जब काम ज्यादा होता है, जब कोई चीज याद रखनी होती है ..... लिखते जाइए, लिखते जाइए। दो-चार बार अभ्यास करने पर आप पायेंगे कि जो आपके अन्दर बातें हैं, जिन्हें आप स्वयं भी स्वीकार नहीं करते थे वे भी कागज पर उभरने लगेंगी। जैसे एक बार किसी ने लिखा कि औरों की तरक्की देखने से तनाव होता है। सुजाग अवस्था में शायद हम ऐसी बातें नहीं लिखेंगे, परन्तु सुजाग अवस्था से जब ऊपर आए तब ये बातें लिखी गईं। इसलिए यह अभ्यास जरूर करके दखें कि कहाँ-कहाँ, कब-कब तनाव होता है।

सबका तनाव एक-समान नहीं

कुछ लोगों को हर चीज सही चाहिए, जल्दी-जल्दी चाहिए, समय से पहले चाहिए। इन्हें आप बैठे हुए देखें तो भी पता चलेगा कि ये शान्ति से नहीं बैठे हैं। पैरों को हिलायेंगे या कुर्सी में एकदम आगे आकर बैठेंगे जैसे भागने की तैयारी कर रहे हों। ऐसे लोगों का रक्तचाप ज्यादा होता है। **गहराई से विचार करें तो पता चलेगा कि परिस्थिति तनावपूर्ण नहीं होती है, मन:स्थिति तनावपूर्ण है जिसमें परिवर्तन की आवश्यकता है।** मुम्बई में दो भाई थे। एक भाई बहुत पैसे वाला था, दूसरा गरीब था। वे एक-दूसरे के पड़ोस में रहते थे। गरीब भाई के तीन बच्चे थे। गरीबी के बारे में इन तीनों की प्रतिक्रियाएँ अलग-अलग थी। सबसे बड़ा लड़का पिताजी को गालियाँ देता था कि आप अगर हमें ठीक से पाल नहीं सकते थे तो जन्म क्यों दिया। छोटे वाले बच्चे का स्वमान बहुत कम था। वह सोचता था कि मेरे पास पहनने के लिए अच्छे कपड़े भी नहीं है तो उसने पढ़ाई भी नहीं की। बीच वाला लड़का रात-दिन पढ़ता था। जब उसके चचेरे भाई घूमने के लिए जाते थे तब भी वह पढ़ता था। आखिर वह सर्जन बन गया, अमेरिका में व्यवस्थित जीवन जीने लगा। जब उसे अवॉर्ड मिल रहा था तो उसने अपनी कहानी सुनाई कि मैं सर्जन इसलिए बन सका क्योंकि मेरे माता-पिता गरीब थे, अगर वो अमीर होते तो मैं इतनी लगन से पढ़ नहीं पाता। जब उसने यह बात सुनाई तो सभा में चारों ओर सन्नाटा छा गया और लोगों की आँखों में आँसू आ गए।

डॉ. अली से मिलिए

इस व्यवहारिक उदाहरण से स्पष्ट होता है कि परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, वह तनाव निर्मित नहीं करती, उसके प्रति हमारा दृष्टिकोण तनाव निर्मित करता है। परिस्थितियों का कोई जीवन नहीं होता, हमारे गलत कार्यों से हम उन्हें जीवन देते हैं। तनाव से मुक्त होने के लिए सबसे पहले Dr. ALI (डॉ. अली) से परामर्श करें, इसका अर्थ है A – Accept (स्वीकार करो), L – Listen (सुनो) तथा I – Introspect (आत्म-निरीक्षण करो)। डॉ. अली आपको समझा देगा कि तनाव को स्वीकार करो। हरेक व्यक्ति को तनाव आता है। हरेक अच्छे वक्ता को भी बोलते समय थोड़ा-बहुत तनाव जरूर रहता है। तनाव को स्वीकार करने से समझ लीजिए कि 50% आपकी जीत हो गई। जब स्वीकार नहीं करते हैं तो अन्दर-अन्दर समस्या बढ़ती जाती है। दूसरी बात है listen (सुनो)। तनाव की बहुत अच्छी परिभाषा है – Stress is a messanger which has come to tell you that there is a need to change. (तनाव एक सन्देशवाहक है जो आपको बताता है कि परिवर्तन की आवश्यकता है।) आपका कर्मचारी बहुत बड़ा सन्देश लेकर आए और आप सुनो नहीं तो क्या होगा? तो तनाव को सुनना भी बहुत जरूरी है, छोटा-सा तनाव भी सन्देश देता है। जो भी आपको महसूसता हो रही है, जागरूक होकर उसे देखेंगे, सुनेंगे तो आपको बहुत अच्छा सन्देश मिलेगा। सारे दिन में कार्य-व्यवहार में जो भी

परिस्थितियाँ आती हैं, उनको सुनो, वो महत्त्वपूर्ण सन्देश हैं। तीसरा है Introspection (आत्म-निरीक्षण)। जितना जल्दी हो सके तुरन्त अपनी जाँच करो कि ईर्ष्या हुई तो क्यों हुई, अब मुझे क्या करना चाहिए? डर लगा मुझे, तो क्यों लगा, इससे मुक्त होने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? बहुत से कार्यों को हम निरस्त करते हैं, नकार देते हैं, कारण कुछ और बताते हैं लेकिन वास्तव में अन्दर यह डर है कि मैं यह नहीं कर पाऊँगा। अगर अन्तर्मुखी होकर असली कारण जान लेंगे तो फिर सामना कर पायेंगे। कहा जाता है The best antidot of fear is to face. (भय का सबसे सुन्दर समाधान है कि उसका सामना करो।) रोज हमें थोड़ी देर अन्तर्मुखी होने का अभ्यास करना है। तनाव से मुक्त होने के लिए 4 Cs हैं – Challenge (चुनौती), Control (नियन्त्रण), Cope (उबरना) तथा Communicate (वार्तालाप)।

1. Challenge (चुनौती) - किसी भी परिस्थिति के 3 या 4 पहलू होते हैं। जब हम किसी परिस्थिति से डर जाते हैं तो उसके एक या दो पहलुओं को ही सुलझा पाते हैं। जिनको सुलझा नहीं पाते वे समस्या बनते हैं। जब हम परिस्थिति को चुनौती के रूप में लेते हैं तो उसके चारों ही पहलुओं को सुलझा लेते हैं और हमारी क्षमता बहुत ही बढ़ जाती है। एक बार एक साल का एक बच्चा 1400 किग्रा. की गाड़ी के नीचे फँस गया। अगर तुरन्त उसे उठाया नहीं जाता तो बच्चा मर सकता था। उसकी माँ वहीं खड़ी थी। उसने 1-2 सेकण्ड नहीं पूरा एक मिनट गाड़ी को उठा कर रखा, तब तक बच्चा सुरक्षित बाहर आ गया। जब हम चुनौती के रूप में किसी परिस्थिति को लेते हैं तो असंभव भी संभव हो जाता है। कुछ ऊँचे विचार मन-ही-मन दोहराने से आपमें परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति आ जाएगी। इन तीन-तीन शब्दों को याद रखो। पहला – Face it (सामना करो), Fight it (लड़ो) and Finish it (समाप्त करो)। दूसरा – Greet it (परिस्थिति का स्वागत करो), Meet it (चुनौतियों से मिलो) and Beat it (और उन्हें मारो)।

2. Control (नियन्त्रण) - आमतौर पर एक व्यक्ति के मन में एक दिन में 30000 से लेकर 50000 तक विचार आते हैं। इनमें से अधिकतर शिकायत के होते हैं परन्तु शिकायत करने के बदले यह सोचो कि मेरे नियंत्रण में क्या है और जो आपके नियंत्रण में है, वश में है, वह करते रहेंगे तो तनाव दूर रहेगा। डॉ. विक्टर फ्रैन्कल नाम के एक मनोवैज्ञानिक को द्वितीय विश्व युद्ध में बंदी बनाया गया और उसके परिवार के सभी लोगों को गैस चैम्बर में डाल कर उसकी आँखों के सामने मार दिया गया। उन्हें भी तरह-तरह से परेशान किया गया। लेकिन वे हताश नहीं हुए, उन्होंने सोचा कि मेरे नियंत्रण में क्या है, मैं वो करूँ। उन्होंने जेल में बंद कैदियों का मनोवैज्ञानिक अध्ययन शुरू किया और जेल से छूटने पर बहुत अच्छी किताब लिखी – 'Man in search of meanings.' जेल में अध्ययन के लिए उन्होंने बंदियों को छोटे-छोटे दो-चार बिस्किट दिए। एक महीने बाद देखा कि कुछ बंदियों ने वे बिस्किट बचा कर रखे थे क्योंकि भय था कि शायद आगे चल कर ये भी बंद कर दिए जाएँ। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि व्यक्ति में Survival instinct (जीने की तमन्ना) इतनी जबरदस्त होती है कि वह 10% खाकर भी जीवन को आगे बढ़ा सकता है। अतः कितनी भी भयानक परिस्थिति हो पर तुरन्त पूछो कि मेरे नियंत्रण में क्या है, जो मेरे नियंत्रण में है वही मुझे सोचना है, वैसा ही जीवन बिताना है, कोई-न-कोई चीज हमारे नियंत्रण में जरूर होती है।

3. Cope (उबरना) - अपनी उबरने की क्षमता को बढ़ाओ। यह सोचो कि मैं कुछ-न-कुछ नया सीखूँ

अथवा कोई कला, कोई किताब पढ़ूँ जिससे मेरी उबरने की क्षमता बढ़े।

4. Communication (वार्तालाप) - अगर कभी तनाव अनियन्त्रित हो रहा हो तो अपनी समस्या दूसरे को बता दें, आप हल्के हो जायेंगे। ज्यादा विकराल परिस्थिति में भले रो लें, वह भी अच्छा है। क्योंकि जो तनाव से संबंधित हारमोन हैं, वे शरीर के बाहर आ जाएँ तो अच्छा है लेकिन बार-बार नहीं रोना चाहिए, नहीं तो शक्ति कम हो जाती है। परन्तु जब असह्य समस्या हो तो रोना भी अच्छा है।

कई लोग कहते हैं कि थोड़ा तनाव जरूरी है लेकिन वास्तव में थोड़ा-भी तनाव जरूरी नहीं है, तनाव माना ही बुरा। कॉलेज के बच्चों का अध्ययन किया गया। वर्ष की शुरूआत में वे 2 घण्टे भी नहीं पढ़ पाते थे लेकिन परीक्षा के दिनों में 20 घण्टे भी पढ़ते थे क्योंकि दबाव होता था। इसको हम तनाव नहीं कहेंगे बल्कि प्रेरणा कहेंगे। **जो बात हमारी कार्य-क्षमता को बढ़ाती है वह वास्तव में प्रेरणा है। प्रेरणा जब तनाव में बदल जाए तो बुरी है।**

सदा सकारात्मक रहिए

रमण महर्षि ने बहुत अच्छी बात बताई है कि मैं पाँच कर्मेन्द्रियाँ नहीं, ज्ञानेन्द्रियाँ नहीं, भावना भी नहीं लेकिन मैं सदैव हूँ। तो सदैव याद रखो – मैं अविनाशी आत्मा हूँ। पानी का स्वभाव है ठण्डा रहना, अग्नि के सम्पर्क से गरम हो जाता है परन्तु फिर ठण्डा हो जाता है। इसी प्रकार, आत्मा का मूल स्वभाव शान्ति है। शरीर के सम्पर्क से अशान्त हो जाती है। शरीर से अलग होते ही पुन: शान्त हो जाती है, यही सहज विधि है शान्त होने की। देखिए, बच्चे स्वाभाविक ही सकारात्मक होते हैं। एक छोटे बच्चे को टाइप 1 डायबिटीज हुआ तो उसके दोनों पैर काट देने पड़े। उसके पिताजी उसे कंधे पर उठा कर जा रहे थे। रास्ते में उसे एक समाचार-पत्र का संवाददाता मिला। उसने पूछा कि बेटा, यह कैसे हुआ ? तुम्हें कैसा लग रहा है ? तो उस बच्चे ने बहुत अच्छा जवाब दिया। बच्चे ने कहा – “अंकल, आपको पता है कि दुनिया में बहुत समस्याएँ हैं, भगवान को बहुत काम करना पड़ता है इसलिए भगवान ने मेरे पैर ले लिए ताकि वे काम सहजता से कर सकें।” आप भी अगर कोशिश करेंगे तो कुछ-न-कुछ सकारात्मक मिल ही जाएगा। हो सकता है कि आप कहें, भाई, सकारात्मक सोचना तो बहुत मुश्किल है, मुश्किल परिस्थिति में तो सकारात्मक सोच ही नहीं सकते। अगर सकारात्मक आपको कठिन लगते हैं तो कम-से-कम सही विचार तो जरूर रखें। **सही विचार का मतलब है कि परिस्थिति जैसी है उसे वैसी ही देखें। यदि 80% समस्या है तो उसे 90% नहीं करो। दस प्रतिशत समस्या है तो उसे 50% नहीं बनाओ। हमेशा सही सोचो।** एक बहन ने सुनार से पूछा – ‘सोना शुद्ध कैसे बनता है ?’ सुनार ने कहा – ‘सोने को भट्ठी में डालना पड़ता है।’ ‘भगवान भी हमें भट्ठी में सेंकता होगा’ बहन ने सोचा। फिर पूछा – ‘आपको भी भट्ठी की आग लगती होगी ?’ ‘हाँ, लगती है।’ ‘आप आगे क्या करते हो ?’ ‘भट्ठी में पकड़ कर बैठा रहता हूँ।’ ‘छोड़ नहीं देते ?’ ‘नहीं, छोड़ूँगा तो गिर जाएगा, खत्म हो जाएगा।’ ‘फिर क्या करते हो ?’ ‘घण्टों पकड़ कर बैठा रहना पड़ता है।’ ‘फिर आपको कैसे पता चलता है कि सोना शुद्ध हो गया ?’ ‘बड़ी सरल बात है, जब मैं अपना चेहरा सोने में देख सकता हूँ तो समझ लेता हूँ कि यह पवित्र हो गया।’ ‘वाह! भगवान को भी अपना चेहरा हमारे में दिखाई पड़ता होगा’ – बहन का मन आश्चर्यमिश्रित आनन्द से भर गया। इस वार्तालाप से हमें यह जानने को मिला कि **जब तक मन तनावग्रस्त है वह शुद्ध और हल्का नहीं हो सकता और उसमें भगवान को भी अपना चेहरा दिखाई नहीं पड़ता अर्थात् तनावग्रस्त मन हो तो हम भगवान के गुणों से साम्य नहीं कर सकते। अत: प्रभु-समान बनने के लिए तनाव से मुक्त रहिए।** ❑

1. **बलिया**- सद्भावना महोत्सव का उद्घाटन करती हुईं ब्र.कु. सुरेन्द्र बहन, पूर्व केन्द्रीय मंत्री बहन मोहसिना किदवई तथा अन्य । 2. **फिरोजपुर कैण्ट**- डी.आई.जी. भ्राता इकबाल प्रीत सिंह को भय्या दूज के अवसर पर आत्म-स्मृति का तिलक देती हुईं ब्र.कु. ऊषा बहन । 3. **नजीबाबाद**- शिलान्यास समारोह का उद्घाटन करते हुए विधायक भ्राता कुँवर भारतेन्द्र सिंह, उत्तरांचल आर्य समाज अध्यक्ष भ्राता हजारीलाल तथा ब्र.कु. प्रेमलता बहन । 4. **सरसावा**- विधायक भ्राता धर्म सिंह सैनी को ईश्वरीय सौगात देती हुईं ब्र.कु. ज्योति बहन । 5. **गाजीपुर**- ज़िला न्यायाधीश भ्राता ए.के. चौधरी को ईश्वरीय सौगात देती हुईं ब्र.कु. सुरेन्द्र बहन । 6. **नवाँशहर**- पूर्व विधायक भ्राता हरदेव सिंह काहमा को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. पोखर भाई । 7. **फरीदाबाद (एन.आई.टी.)**- विधायक भ्राता ए.सी.चौधरी को ईश्वरीय सौगात देती हुईं ब्र.कु. कौशल्या बहन । 8. **उंधमपुर (जे.एण्ड के.)**- मुख्य क्षेत्रीय आयुक्त भ्राता अशोक परमार को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ब्र.कु. बीना तथा संतोष बहन उनके साथ । 9. **गोला गोकर्णनाथ (संसारपुर)**- पुलिस उपनिरीक्षक प्रभारी भ्राता मनोज कुमार सिंह को ईश्वरीय संदेश देती हुईं ब्र.कु. सुनीता बहन । 10. **सफीदों**- एस.डी.एम. भ्राता रोशनलाल जी को ईश्वरीय सौगात देती हुईं राजयोगिनी दादी मनोहर इन्द्रा जी । 11. **हाथरस**- महिला धर्म सम्मेलन में ब्र.कु. सीता बहन का सम्मान करते हुए प्राचार्या बहन शकुन्तला शर्मा तथा सम्मान-पत्र भेंट करते हुए उद्योगपति भ्राता बूटिया जी । 12. **मोहाली**- एस.डी.एम.भ्राता मोहनलाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात देती हुईं ब्र.कु. प्रेम बहन ।

1. **लौहियाँ खास**- नये भवन के शिलान्यास कार्यक्रम के अवसर पर सांसद भ्राता अविनाश राय खन्ना, ब्र.कु. राकेश भाई, महेन्द्र भाई, ब्र.कु. शिवशक्ति बहन तथा अन्य समूह चित्र में । 2. **फतेहगढ़**- आध्यात्मिक समारोह को सम्बोधित करते हुए ब्रिगेडियर भ्राता पी.एस.सिसौदिया । साथ में मंच पर विराजमान हैं आकाशवाणी संवाददाता भ्राता प्रमोद कुदेसिया तथा ब्र.कु. सुमन बहन । 3. **फिल्लौर**- विधायक भ्राता गुरबिन्दर सिंह अटवाल को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ब्र.कु. ओमवीर भाई, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. राज बहन तथा अन्य उनके साथ । 4. **बल्लबगढ़**- ओलम्पिक खिलाड़ी भ्राता गिर्राज सिंह, अन्तर्राष्ट्रीय शूटर बहन श्वेता चौधरी, अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेटर भ्राता अजय रातरा को सम्मानित करने के बाद ब्र.कु. सुदेश बहन, ब्र.कु. ज्योति भाई तथा ब्र.कु. जगबीर भाई उनके साथ । 5. **दिल्ली (बिहारी कालोनी)**- आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए एडवोकेट भ्राता चमनलाल, ब्र.कु. प्रीति बहन तथा अन्य । 6. **दसूआ**- ज्ञान-चर्चा के बाद उप-पुलिस अधीक्षक भ्राता मलकियत सिंह के साथ ब्र.कु. ज्ञानी बहन तथा ब्र.कु. सुमन बहन । 7. **पठानकोट**- मूल्यनिष्ठ समाज स्थापनार्थ निकाले गए अभियान को शिवध्वज दिखा कर रवाना करते हुए समाज सेवक भ्राता विजय पासी, पंजाब नेशनल बैंक के प्रबन्धक भ्राता जगदीश गुप्ता, ब्र.कु. आशा बहन, ब्र.कु. प्रताप भाई तथा अन्य । 8. **ग्रेटर नोएडा**- चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर सिटी टी.वी. चैनल के अध्यक्ष भ्राता अजय जैन एवं परिवार, ब्र.कु. बहनें तथा अन्य ।

1. **देहली (पाण्डव भवन)**- जागृति के लिए जादू कार्यक्रम में पूर्व सांसद बहन अनीता आर्या तथा ब्र.कु. बृजमोहन भाई, जूनियर शंकर को सम्मानित करते हुए । 2. **देहली (पीतमपुरा)**- रामलीला कमेटी के सदस्य भ्राता राकेश गुप्ता जी, ब्र.कु. चक्रधारी बहन को सम्मानित करते हुए । 3. **सिरसा**- यातायात प्रभाग के कार्यक्रम में सम्बोधित करती हुई ब्र.कु. उर्मिला बहन । मंच पर विराजमान हैं महाप्रबन्धक, रोडवेज भ्राता जोगिन्दर सिंह तथा ब्र.कु. बिन्दु बहन । 4. **ऐलनाबाद**- स्व-प्रबन्धन कोर्स कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए नायब तहसीलदार जी, ब्र.कु. उर्मिला बहन तथा ब्र.कु. कमलेश बहन । 5. **उन्नाव**- आध्यात्मिक जीवन द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना कार्यक्रम का उद्घाटन करती हुई राजयोगिनी दादी मनोहर इन्द्रा जी, ज़िलाधिकारी बहन अनीता चटर्जी, शिक्षक विधायक भ्राता राजबहादुर सिंह, पू. राज्यमंत्री डॉ. भ्राता गंगाबक्स सिंह तथा अन्य । 6. **बढ़पुर**- भ्राता राजेन्द्रनाथ कटियार, अध्यक्ष ज़िला काँग्रेस कमेटी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. शर्णिमा बहन । 7. **कासगंज (धुमरी)**- भ्राता राजेश जी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. ऊषा बहन । 8. **बदायूँ (दातागंज)**- रामलीला कमेटी अध्यक्ष भ्राता प्रदीप कुमार को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. रंजू बहन । 9. **शिकोहाबाद**- एस.डी.ओ. भ्राता जुगेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. बीना बहन । 10. **शाहगंज**- सेवाकेन्द्र के नए भवन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सुरेन्द्र बहन, नगरपालिकाध्यक्षा बहन सुमन गुप्ता, ब्र.कु. रंजना बहन तथा अन्य । 11. **कासगंज**- नगरपालिकाध्यक्षा डॉ. बहन शशि लता चौहान को ईश्वरीय संदेश देती हुई ब्र.कु. अरुणा बहन । 12. **हाथरस (आनन्दपुरी)**- डॉ. विजय कुमार मेहता के पुरस्कार समारोह में उपस्थित हैं ब्र.कु. शान्ता बहन तथा न्यायाधीश भ्राता बी.डी.नकवी ।

1. **भदोही-** स्नेह-मिलन कार्यक्रम में उपस्थित हैं जेलर भ्राता कमलाकर उपाध्याय, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी बहन तथा अन्य । 2. **झींझक (कानपुर)-** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए उद्योगपति भ्राता विनय अग्रवाल, ब्र.कु. माधुरी बहन, ब्र.कु. गिरिजा बहन तथा अन्य । 3. **धर्मशाला-** ब्र.कु. उमा बहन तथा ब्र.कु. विजयेन्द्र भाई, व्यापारी भाइयों को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय स्मृति में । 4. **सिकन्दाराऊ-** ज्ञान-चर्चा के बाद ब्र.कु. भावना बहन के साथ शिक्षकगण । 5. **भूना (फतेहाबाद)-** न्यूरोथेरेपी कैंप का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सीता बहन, मोहिनी बहन, सुमित्रा बहन तथा डॉ. भ्राता बनवारीलाल जी । 6. **मुरादाबाद-** पुलिस के जवानों को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ब्र.कु. भगवान भाई, ट्रेनिंग प्रभारी भ्राता सुरेन्द्र सिंह, ब्र.कु. आशा बहन तथा अन्य । 7. **सिवानी-** भागवत सप्ताह में ईश्वरीय संदेश देती हुईं ब्र.कु. निर्मल बहन । 8. **गढ़दीवाला (दसूआ)-** महाविद्यालय में ईश्वरीय संदेश देने के बाद ब्र.कु. सुमन बहन, ब्र.कु. विनोद भाई, प्राचार्या बहन कुलबीर कौर तथा अन्य समूह चित्र में ।

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रेस, शान्तिवन – 307510,
आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया । सह-सम्पादिका ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन
E-mail : bkatamad1@sancharnet.in **Ph. No. (02974)- 228125** **theworldrenewal@yahoo.co.in**

1. कटक- उड़ीसा के महामहिम राज्यपाल भ्राता रामेश्वर ठाकुर जी को ईश्वरीय स्मृति-चिह्न भेंट करती हुई राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी तथा ब्र.कु. मोहिनी बहन । **2. हरदा (म.प्र.)**- तकनीकी एवं चिकित्सा शिक्षा राज्यमंत्री भ्राता कमल पटेल को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. भगवती बहन । **3. शान्तिवन (आबू रोड)**- जागृति के लिए जादू कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए रोटरी क्लब अध्यक्ष भ्राता संजीव सचदेवा, प्रो. शंकर, जादूगर, रोटरी सचिव भ्राता आर.जी. कुरुप, ब्र.कु. मोहिनी बहन, भ्राता राजेन्द्र बाकलीवाल, ब्र.कु. आत्म प्रकाश भाई, भ्राता सुनील गर्ग तथा अन्य । **4. जयपुर (उड़ीसा)**- आध्यात्मिक झाँकी के उद्घाटन के पश्चात् उड़ीसा के जल संसाधन राज्यमंत्री भ्राता रबि नारायण नन्द जी, ब्र.कु. जयन्ती बहन के साथ । **5. केवलारी (सिवनी)**- चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन के बाद सांसद बहन नीता पटेरिया, ब्र.कु. ज्योति बहन तथा अन्य समूह चित्र में । **6. मुम्बई (विक्रोली)**- सुप्रसिद्ध समाज सेवक भ्राता अण्णा हजारे जी, ब्र.कु. जयश्री बहन से ज्ञान-चर्चा करते हुए । **7. इस्लामपुर**- महाराष्ट्र के अर्थ व नियोजन मंत्री भ्राता जयंत पाटिल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सूर्य भाई । साथ में ब्र.कु. सुनन्दा बहन तथा ब्र.कु. शोभा बहन । **8. चेन्नई**- इण्डियन होलिस्टिक मेडिकल अकादमी द्वारा मैगनेट थेरेपी क्षेत्र में बहुमूल्य मानव सेवा के लिए ग्लोबल हॉस्पिटल की डॉ. शोभना धर्मठोक जी को स्टार ऑफ एक्सलेंस तथा गोल्ड मैडल देकर सम्मानित करते हुए मद्रास विश्वविद्यालय के कुलपति पो. भ्राता एस.पी.तयागराजन जी ।

Regd.No. 10563/65, Postal Regd. No. RJ/WR/25/12/ 2003-2005, Posted at Shantivan-307510 (Abu Road) on 5-7th of the month.

स्याङ्जा (नेपाल)- श्री5 महाराजाधिराज ज्ञानेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव का स्वागत करते हुए ब्र.कु. नेत्र भाई तथा अन्य ।

कटक- उड़ीसा के मुख्यमंत्री भ्राता नवीन पटनायक को शॉल ओढ़ा कर सम्मानित करती हुई राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी । साथ में खड़े हैं ब्र.कु. भ्राता निर्वैर जी ।

मेहसाना- ज्ञान-विज्ञान आपत्ति जागृति अभियान के अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए दूध सागर डेयरी के अध्यक्ष विपुल भाई चौधरी, उप-पुलिस अधीक्षक भ्राता हरिकृष्ण पटेल, ब्र.कु. सरला बहन, ब्र.कु. मोहन भाई, ब्र.कु. मंजू बहन तथा अन्य ।

बरेली- दिव्य-दर्शन आध्यात्मिक मेले का उद्घाटन करते हुए आई.जी. रजिस्ट्रेशन भ्राता सीताराम मीणा, ज़िलाधीश भ्राता मूलचन्द यादव, ए.डी.सिटी भ्राता रामकेवल, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. सरला बहन, ब्र.कु. पार्वती बहन तथा अन्य।